દીકરાને બાપની ખાનગી સલાહ!

(સુધારા વધારા સાથની આવૃત્તિ ત્રીજી.)

લખનાર,

બેહમન સોરાબજી બનાજી.

(દીકરીને માતાની ખાનગી સલાહ,—આનો મદદગાર ફીરેસ્તો,—મરજી પ્રમાણેના બાળક પેદા કરવાની વિદ્યા,—મોતનો ભેદ,—જીંદગીનું બળ,—ગુપ્ત મનશક્તિની મહાન શોધો,—પારસી કોમની બેહતરી માટે રથેસ્તાર યોજના,-The Greatest Discovery of Psychology-Changing Status of Women of India, The Life & Faith of Ancient Persia, વિગેરેના કર્તા.)

જેહાંગીર બી. કરાણીના છોકરાઓ,

પુસ્તક વેચનાર તથા પ્રગટ કરનાર,

વોરા બજાર, કોટ, મુંબઇ.

Telegraphic Address:-

"JEBEKARANI" Bombay.

દીકરાને બાપની ખાનગી સલાહ.



(સુધારા વધારા સાથની આવૃતિ ત્રીજી.)



લખનાર

બેહમન સોરાબજી અનાજી.

(દીકરીને માતાની ખાનગી સલાહ,—સ્ત્રીનો મદદગાર ફીરેસ્તો,—મરજી પ્રમાણેના બાળક પેદા કરવાની વિદ્યા,—મોતનો ભેદ,—બદગીનું બળ,—ગુપ્ત મનશક્તિની મહાન શોધો,—પારસી કોમની બેહતરી માટે રથેસ્તાર યોજના,—The Greatest Discovery of Psychology-Changing Status of Women of India, The Life & Faith of Ancient Persia, વિગેરેના કર્તા.)



જેહાંગીર બી. કરાણીના છોકરાઓ,

પુસ્તકો વેચનાર, પ્રગટ કરનાર વિગેરે,

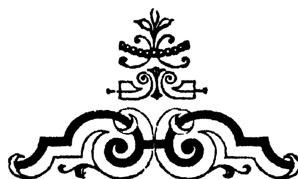
૨૨૦—૨૨૨, વોરા બજાર, કોટ, મુંબાઈ.

Published by M. J. Karani, 220–222, Parsi Bazar St.,
Fort, Bombay.

Printed by P. C. Appoo at the
New Art Printing Press,
No. 204–224, Mapla's Compound, Bora Bazar,
Fort, BOMBAY.

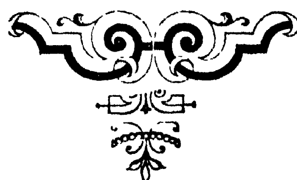


1 M.–1–11–29



અર્પણ પત્ર.

સર્વે સ્વભોગી માબાપોને
અને સદ્ગુણી, દેશભક્ત સપુતોને
આ પુસ્તક આશીશ
સાથ અર્પણ
કરવામાં
આવે
છે.



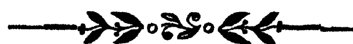
એજ લખનારના બીજાં પુસ્તકો.

		કીંમત. રૂ. આ. પૈ.
(૧)	**દીકરીને માતાની ખાનગી સલાહ.**	૧—૪—૦
(૨)	**સ્ત્રીનો મદદગાર ફરેસ્તો**—સ્ત્રી માટે જોઈતું મુખ્ય જ્ઞાન.	૩—૦—૦
(૩)	**એક મહાન શોધ, મરજી પ્રમાણેના બાળક,** જોઈયે તો છોકરો કે છોકરી, તંદરોસ્ત ખુબસુરત, બુદ્ધિમાન બાળક પેદા કરવાની વિદ્યા...	૨—૦—૦
(૪)	**બંદગીનું બળ**—બંદગીના મલેલા જાણવા લાયક જવાબો.	૧—૦—૦
(૫)	**ગુપ્ત મનશક્તિની મહાન શોધો**—જે વડે માણસ દુઃખદરદ, મોત અને નસીબ ઉપર કાબુ મેળવી શકે છે.	૦—૧૨—૦
(૬)	**મોતનો ભેદ**-ગુજરેલાંની દુન્યા, રૂહોના સંદેશા (૧૨ ચીત્રો સાથે)	૨—૦—૦
(૭)	**પારસી કોમની બેહતરી માટે રથેસ્તાર યોજના.** (ખલાસ થઇ છે.)	
(૮)	*The Greatest Discovery of Psychology* enabling man to control Death, Disease and Destiny. (ખલાસ થઈ છે.)	
(૯)	Changing Status *of Women* in the Orient (ખલાસ થઈ છે.)	
(૧૦)	*The Life & Faith of Ancient Persia* (Lectures on Iranian subjects delivered Round-The-World Tour in 1923-24.)	

જેહાંગીર બી. કરાણીના છોકરાઓ.

પારસી બજાર સ્ટ્રીટ, કોટ, મુંબઈ.

આવૃતિ પહેલી વિષે મતો.



જામે જમશેદ.

બુધવાર તા૦ ૧૯ મી નવેમ્બર ૧૯૧૯

મી૦ બેહમન સો. બનાજીએ અત્યાર અગાઉ ઘણીક ઉપયોગી બાબદો વીશેનાં પુસ્તકો બહાર પાડયાં છે. આ નવાં પુસ્તકમાં એક ઘણીજ નાજુક અને તે છતાં ઘણીજ અગત્યની બાબદ તેવણે હાથ ધરી છે, નાદાન છોકરાઓને બાર ચઉદ વરસની વયે જે જીવલેણ કુટેવ લાગુ પડે છે તેથી કેવી ખરાબી થાય છે અને છોકરાઓની પાછળી જીંદગીમાં તેના કેવાં ભયંકર પરીણામો આવે છે તે કરતાએ સંભાળથી આ પુસ્તકમાં વરણવયું છે. નાદાન છોકરાઓને લાગુ પડતી આ કુટેવ ખરેખર જીવલેણ છે, એકવાર છોકરો તેને વશ થયો કે તે પછી તેના પંજામાંથી તે છુટી શકતો નથી, વરસો સુધી ટેવ ચાલુ રહે છે, અને પરીણામમાં તે ખહી જેવાં જીવલેણ દરદોનો ભોગ થઈ પડે છે. તે જોતાં એ બાબદ વીશે ઉધરતા છોકરાઓને આગમચથી ચેતાવીને જેટલો બોધ દેવામાં આવે તેટલો થોડોજ લેખાશે. પણ તેમ હોવા છતાં એ બાબદ લગાર નાજુક હોવાથી માબાપો પોતાના બેટાઓ આગળ તે વીશે કાંઇ પણ એસારો કરતાં નથી. પરીણામમાં જવાન જીવડાઓ ખરાબીની ખાહી તરફ ધસડાતાજ જાય છે, એ ગંભીર પરીણામ તરફ જવાન છોકરાઓની આંખ્ગો ઉઘાડવાની નેમથી આ પુસ્તક લખવામાં આવ્યું છે, અને એક પીતા પોતાના બેટાને નસીહત દેતો હોય તેવા આકારમાં તે લખાયું છે, તેમાં છોકરાઓને લાગુ પડતી કુટેવના ઉપાયો પણ સુચવ્યા છે. બાબદ ઘણી નાજુક હોવા છતાં કરતાએ તે કુનેહથી હાથ ધરીને તેને ઠીક ઇનસાફ આપ્યો છે. આ કુટેવની બાબદ ઉપરાંત ચેપી રેાગ, પયાર અને હવસ, લગનની ફીલસુફી વગેરે વીશયો ઉપર પણ કરતાએ ટુંકમાં વીવેચન કરયું છે. આ કુટેવની બાબદ, લગાર નાજુક હોવા છતાં તે જવાન જીવડાઓનું એટલું મોટું નખોદ વાળનારી છે કે માબાપો અને શીક્ષકો તરફથી

ઘરમાં તેમજ સ્કુલમાં ઘટતી કુનેહ અને અંદાજાની સાથે તે વીશે છોકરા-ઓને જેટલો બોધ આપવામાં આવે તેટલો થોડોજ ગણાશે. તે જોતાં આ પુસ્તકને એક ટેક્ષત બુક તરીકે દરેક સ્કુલમાં દાખલ કરીને કાંઇ નહીં તો દર અઠવાડયે ફકત એકજ દીવસ તે વીશે અરધો કલાક વીવેચન કરવામાં આવે તો તેથી જવાન ઉધરતા છોકરાઓના મન ઉપર સારી અસર કરી શકાય અને જીંદગીનું નખોદ વાળનારી બુરી ટેવમાંથી ઘણાક જવાન જીવ-ડાઓને બચાવી શકાય.

——:o:——

પ્રજામીત્ર અને પારસી.

ગુરૂવાર તા૦ ૬ થી નવેમબર ૧૯૧૯

નીશાળમાં ઉધરતા જવાન્યાઓ ખરાબ સંગતથી અને બુરી ટેવોથી પોતાની જીંદગીનું કેવું નખોદ વાળે છે તેઓને ચાનકરૂપી સલાહ આપનારૂં આ નાનકડું પુસ્તક છે. હાલમાં ઘણાક છોકરાઓનો શારીરીક બાંધો નબળો પડતો જાય છે. અને તેઓ તને અને મને નબળા પડતા જાય છે એવી બુમો ચોગમથી આપણે કાને અથડે છે. તેવા વખતમાં આ પુસ્તક આવ-કારદાયક લેખાશે. આ પુસ્તકના કરતા મી૦ બહમનજી બનાજીએ છોકરાઓને તેઓના શરીરમાં થતા ફેરફારની અમુલ્ય સલાહ આપી છે, છોકરાઓ જુવા-નીના બહારમાં આવતાં મનમાં કેવા કેવા વીચારો અને જુસ્સાઓ ઉતપન થાય છે. તે વીગતવારે સમજાવ્યું છે. માનવી જોરાવર અને બુદ્ધિશાળી કેમ થઇ શકે, સ્વબીગાડથી તનદરોસ્તીમાં બીગાડો કેટલો થાય છે તેના દાખલા, દલીલો સાથે કરતાએ અચ્છી સમજણ આપી છે, આવી કુટેવના ભોગ થયલા શખશે શું શું ઉપાયો લેવા જોઇએ, અનીતીથી કેવાં દરદો થાય છે અને તેથી સાવચેત રહેવાના ઉપાયો મી૦ બનાજીએ અચ્છી રવેશે વીસ્તારયા છે જે ખચીતજ જુવાન્યાઓને ઘણાજ ઉપયોગી થઈ પડે એમ છે. દરેક માબાપને આ નાનકડું (કિફાયત) કીમતનું પણ ઉપયોગી પુસ્તક તેઓના બચાંઓના હાથમાં મુકવાની ભલામણ કરી શકાશે. એવું પુસ્તક રચવાને માટે મી૦ બનાજીને ધન્યવાદ ઘટે છે.

Sir Jamshedji Jijibhoy Bart.

Fountain Hall
Poona, 3rd December 1919.

Dear Mr. Banaji,

I am desired by Sir Jamshedji Jijibhoy, Bart, to thank you for favouring him with a copy of your very valuable book "Dikràne Bàpni Khàngi Salàh." It is a fact acknowledged on all sides that the bad practice referred therein has been the ruin of many a home, and your book will render great service by preventing young boys from falling an easy prey to that practice, and will thus help to bring forth a healthy generation to the immense benefit of our own Community in particular and our nation in general. I recommend all fathers to instruct their sons on the lines of your book.

Yours faitefully,
(Sd) M. F. Bajan.



સાંકળિયું.

પાનું.

———:o:———

દીબાચેા.

—:o:—

માબાપેાને ચેતવણી.

——:o:——

જ્યારે એક છેાકરેા ૧૧ થી ૧૨ વર્ષનેા થાય છે કે તેના શરીરમાં અને મનમાં ફેરફાર થાય છે. તેના શરીરના ભાગેા ખીલવા માંડે છે, જનન અવયવેા ખીલવા માંડે છે અને તેમાંથી વીર્ય પેદા થાય છે અને તેને સામી જાતિ તરફ આકર્ષણ થવા માંડે છે. આવી શરીરની અને મનની સ્થિતિ વખતે જો તેને આવી **નવી હાલતને** માટેનું જ્ઞાન પહેલેથી મળતું નથી તેા કુદરતી રીતે તે પહેલાં સ્વબિગાડ (Self-Pollution) યાને પેાતાને હાથે પેાતાના જનન અવયવ સાથે અટકચાલી કરે છે, એ અવયવને બિગાડે છે, અને તેથી વીર્યની બરબાદીના અને મનના ઘણાક દરદેાનેા ભેાગ થાય છે. આવી રીતે ઘણાક છેાકરાઓએ પેાતાના શરીરનું, પવિત્રાઇનું એાલાદનું અને ભવિષ્યનું નખેાદ વાળ્યું છે.

Dr. R. T. Trall M. D. says "It has been my painful duty to investigate the history and prescribe for thousands of ruined young men and not a few equally *ruined young women*, whose errors and infirmities would, in all human probability, never have occurred, had their parents or some intelligent friend in early life instructed them in what every child should know as soon as it able to understand—the uses of the sexual organs."

આ બાબદ વિષે જાણીતેા ડેાકટર આર. ટી. ટ્રૉલ, એમ. ડી. લખે છે કે "હજારેા પાયમાલ થયલા મરદેા અને તેટલીજ સંખ્યામાં પાયમાલ થયલી એારતેાના હેવાલેા તપાસવાની મને દુઃખદાયક ફરજ બજાવવી પડે છે. જો માબાપેા અથવા કેાઈ કુશળ મિત્રાેએ તેઓને શરૂઆતમાંજ ખાનગી

અવયવનો સદ ઉપયોગ વિષે શીખવ્યું હતે, જે દરેક છોકરાંઓને જાણવું અવસ્યનું છે, તો તેઓને આવી ભુલો, અને આવી માઠી હાલતમાં આવી પડવાનો સંભવ રહેતે નહીં."

પણ દલગીરીની વાત એ છે કે આવી બાબતને શરમ ભરેલી ધારવામાં આવે છે. જનન અવયવ જેવા કિમતી અવયવને શરીરના બીજા અવયવ માફક ગણવામાં આવતો નથી. તેનાં બાળકની વૃદ્ધિ કરવાનાં પવિત્ર કાયને શરમ ભરેલું ધારવામાં આવે છે, અને જુવાન છોકરાંઓને તે વિષેનું જરૂરનું જ્ઞાન મળતું નથી, જેથી એ ખાનગી અવયવ તેઓ પોતાના ખરાબ વિચારોથી બિગાડે છે અને ઘણા દુઃખ દરદોના ભોગ થાય છે.

મોટી અફસોસની વાત એ છે કે હાલની ખામીભરેલી કેળવણીમાં ભલતી ભલતી બીનઉપયોગી બાબદનો બોજો છોકરાંઓ ઉપર નાખવામાં આવે છે જ્યારે આ અગત્યની બાબદનું જ્ઞાન આપવાને શિક્ષકો કે માબાપો પોતાની પવિત્ર ફરજ બજાવતા નથી અને પાછળથી બીચારાં નાદાન અને બીનસમજ છોકરાંઓ અજ્ઞાનપણાથી આડે રસ્તે ઉતરી પડે છે ત્યારે તેઓને બદનામ કરવામાં આવે છે.

મોટા પ્રમાણમાં માલમ પડતી સ્વબિગાડની બદી.

હાલના છોકરાઓનો શરીરનો બાંધો અને મનની વળણ ઉપર અવલોકન કરતાં માલમ પડશે કે સેંકડે ૯૯) ટકા જેટલા છોકરાઓ આ બુરી ટેવ વિષે જાણે છે, જ્યારે એ ટેવ કેટલી નાશકારક છે તે જાણી શકતા નથી. ૧૨ અને ૧૪ વરસના છોકરાઓમાં આ બદીની શરૂઆત માલમ પડે છે માટે માબાપને અરજ કરવામાં આવે છે કે કાંઈ પણ અંદેશા વગર બનતી ઉતાવળે આ પુસ્તક જરૂરજ તમારા છોકરાને આપવું. એમ નહીં ધારવું કે આ પુસ્તક વાંચી તમારો છોકરો એ બદી વિષે નવું શિખશે. હાલના દરેક છોકરાઓ ઉમરે આવતાં આ બદી વિષે જાણે છે, કેટલાકો આ કુટેવ થોડી ધરાવે છે તેથી તેની અસર માલમ પડતી નથી, જ્યારે કેટલાકોમાં આ કુટેવ જોરાવર રૂપ લે છે તેથી તેઓનાં શરીર અને મન ઉપર જોરાવર અસર કરે છે જેથી આપણે જાણી શકયે છીયે.

આ બુરી ટેવ ઉત્પન્ન થવાનાં કારણો.

અસલના વખતમાં આ બદી મોટા પ્રમાણમાં માલમ પડતી ન હતી, કારણ છોકરાઓ ઉપર કુટુંબી અંકુશ હતો. ધર્મી જીંદગી ગુજારતા હતા, બંદગી કરતા હતા, વખત વેળાએ લગ્ન કરતા હતા અને ઘરના કામકાજમાં મનને રોકતા હતા. જેથી શરીર અને મન મજબુત હાલતમાં રહેતું હતું, જ્યારે હાલની ખામીભરેલી કેળવણીથી છોકરાઓને ધર્મની કેળવણી મળતી નથી, કુટુંબી અંકુશ પણ ઓછો થતો જાય છે, છકેલપણું અને છુટાપણું વધે છે, હવસ ઉશકેરે તેવી પ્યારની વાર્તાઓ (નોવેલો)નાં પુસ્તકો નાની વયમાં છોકરાઓ વાંચે છે જેથી તેઓમાં હવસી લાગણી ઉશકેરાય છે અને ધર્મ કે બંદગીનો અંકુશ ન હોવાથી તેઓ બુરી બદીના ભોગ થઇ પડે છે. ભારે અભ્યાસના બોજાથી મન અને શરીર દોદરૂં થઇ જાય છે, મન વધારે ચંચળ થાય છે પણ દોદરૂં થયલું હોવાથી શરીર અને મન અંકુશ વગરનાં રહે છે, જેથી તેઓ હવસી વિચારોને વશ થાય છે. વળી નિશાળોમાં નઠારા છોકરાઓની સોબતથી આ બદી શિખે છે, નઠારા ચાકર નફરો આ બદી છોકરાઓને શિખવે છે, છોકરાઓને મસાલાનો ગરમ ખોરાક આપવાથી આ બદીના તેઓ ભોગ થાય છે. છોકરાઓને પુરતી રીતની અંગ કસરત આપવામાં આવતી નથી તેથી પણ આ બદીના ભોગ થાય છે. કારણ અંગ કસરત કરયાથી ભેજાંને અને શરીરના ભાગોમાં લોહી નિયમિત રીતે ફરવાથી આ બુરી લાગણી છોકરાઓમાંથી નિકળી જાય છે. માટે દરેક માબાપે ઉપલી બાબદો ઉપર ધ્યાન પુગાડવું અને તેઓથી પોતાના છોકરાઓને બચાવવા.

આ બદીની નાશકારક અસરો વિષે છોકરાઓનું અજ્ઞાનપણું.

સ્વબિગાડની બદી છોકરાઓમાં મોટે ભાગે ૧૨ થી ૧૪ વરસની નાની વયે શરૂ થાય છે જેથી છોકરાઓ ભવિષ્યની નાશકારક અસરો વિષે દરયાફ્ત કરવાને અશક્ત હોય છે. આ કુટેવથી વારંવાર શરીરનો જીવન-રક્ષક પદાર્થ તેઓ શરીરમાંથી કહાડી નાંખે છે તેથી શરીર અને મન કેમ બગડે છે તે જાણી શકતા નથી. ડોકટર આર. ટી. ટ્રોલ, એમ. ડી. (R. T.

Trall M. D.) જે ઘણી નિશાળો અને કોલેજનો શિક્ષક હતો તે જણાવે છે કે "આ ટેવ અનીતિમાન છે, અથવા શરીરના શાસ્ત્ર પ્રમાણે નુકસાનકારક છે એમ સેંકડે એક છોકરો પણ વિચાર કરી શકતો નથી શિવાય કે જ્યારે આ ટેવ ઘણી જોરાવર થાય છે અને તેને મટાડી શકતો નથી."

"મેં ઘણા છોકરાઓ સાથે એ વિષે વાત કીધી અને જાણીને અજાયબ થયો કે સર્વે કોઇ આ બદી કેટલી નુકસાનકારક છે તે વિષેનું જ્ઞાન ધરાવતા નહતા અને જણાવતા હતા કે એ વિષે તેઓને કોઇએ પણ ચેતવણી આપી નહતી. તેઓ વારંવાર સવાલ કરતા 'Why did not my parents tell me this.' "મારા માબાપો શા માટે એ વિષે મને કહેતા નથી."

માટે માબાપની ફરજ છે કે આ બુરી ટેવ છોકરાઓમાં ઉંડું મુળ લે તે અગાઉ શરૂઆતમાંથીજ એ ટેવથી પોતાના છોકરાંઓને બચાવવા.

આ બુરી ટેવ પારખવાની રીત.

જો ૧૨ વરસ અથવા વધુ વયના છોકરાઓ કોઈ પણ દુઃખ દરદ વગર શરીરે તવાતા જાય, આંખ અંદર બેસતી જાય, અને તેની આસપાસ કાળાં કુંડાળાં જણાય, ગાળમાં ખાડા પડે, મન ચકભમ થતું માલમ પડે, યાદદાસ્ત શક્તિ કમી થાય, ગમગીન અને કુંજરાપણું માલમ પડે, લોકો સાથે ભેલાય નહીં, ચહેરો લોહી વગર ફિક્કો પડતો જાય, વારંવાર બિમારી આવી પડે, કબજીયાત અથવા બદહજમીથી પીડાય તો જાણવું કે તે બાળક આ ટેવથી પીડાય છે. તે નવરો હોય, નાહતી યા કુદરતી હાજત વેળા અથવા રાતના આ છોકરો પોતાને હાથે પોતાનો જીવન-રક્ષક પદાર્થ અથવા કિમતી વિર્ય બરબાદ કરે છે. માટે તુરત તે છોકરાને આ પુસ્તક આપવું, અને ડાકટર પાસે સલાહ અપાવવી.

હાલમાં કેટલાક છોકરાઓ ૧૨-૧૪ વર્ષના તેમજ મોટી ઉમરના વેસ્યા સ્ત્રીને ત્યાં જતા પકડાયા છે અને ગરમી અને આજારના દરદોથી પીડાતા માલમ પડયા છે તેથી એ બાબદ પણ દાખલ કીધી છે. વળી કેટ-

લાક છોકરાઓ નાની વયમાં પ્યારમાં ફસી પડે છે અને અવિચારી લગ્ન તેમજ જુદીન લગ્નમાં ફસે છે તેથી તે બાબદો પણ હાથ ધરી છે.

આ પુસ્તકની નેમ.

ઘણાક માબાપો આવી નાજુક બાબદ વિષે પોતાનાં છોકરાં સાથે વાત-ચીત કરતાં અચકાય છે, તેથી એક બાપ પોતાના દીકરાને ખાનગીમાં સલાહ આપતો હોય, તેવીજ ઢપે આ પુસ્તક લખ્યું છે. માટે દરેક માબાપે ૧૨ થી વધુ વર્ષની ઉમરના પોતાના છોકરાને આ પુસ્તક આપવું અને તેની અસર શું થાય છે તેની તપાસ રાખવી.

છોકરીઓ માટે આજ બાબદનું **"દીકરીને માતાની ખાનગી સલાહ"** નામનું બીજું પુસ્તક તેઓને યોગ્ય થઇ પડે તેવી રીતે પ્રગટ કીધું છે જે દરેક માબાપે પોતાની દીકરીઓ ૧૨ થી વધુ વરસની થાય કે આપવું.

દરેક માબાપે પહેલાં એ પુસ્તક વાંચવું અને ત્યાર પછીજ છોકરાને આપવું જેથી તેઓની એ બુરી ટેવ કેમ છોડાવવી અને શું ઉપાયો લેવા તે સમજી શકાશે.

મેહેતા હાઉસ,
તારદેવ,
મુંબઇ, ૧-૧૦-૨૯.

બ. સો. બનાજી.



દીકરાને બાપની ખાનગી સલાહ.

પ્રકરણ (૧) લું.

છોકરાઓને અમુલ્ય સલાહ.

મારા વાહલા દીકરા,

તારૂં બાળપણુ હવે ખલાસ થયું છે અને હવે તું જુવાનીના તબક્કા ઉપર આવી લાગો છે. આ જુવાનીના ખીલતા ગુલાબને કેમ ખીલવવો અને સર્વેને ખુશબો આપતો કેમ બનાવવો અને જુવાનીના ખીલતા ગુલાબને એકદમ કરમાઇ જતો કેમ અટકાવવો, તે વીષે તને હું આજે ખાનગી સલાહ આપું છું, જે ખુબ ધ્યાનથી ગોખી રાખજે અને ઘણા ઉમંગથી તે ઉપર અમલ કરશે, તો તારી આખી જીંદગી સુધી તંદરોસ્ત, નસીબવંત અને સુખી થશે. મારા દીકરા તું એક માનવીનું ફરઝંદ છે અને તારામાં હવે વિચાર કરવાની શકિત ખીલી છે, તેથી તારા લાભને માટે જે સલાહ આપવામાં આવે તે તું આભારની લાગણી સાથે માન્ય રાખશે એવી મારી આશા છે. તને સલાહ આપનારે દુન્યાનો અને માણસ જાતનો ઉંડો અભ્યાસ કીધો છે અને અનુભવ મેળવેલો છે, અને તેણે ઘણાક જુવાન્યાઓને જુવાની બરબાદ કરી ઘણાક દરદોના ભોગ થતાં જોયા છે, આ રીતે જુવાનીનું નખોદ વાળેલા છોકરાઓના કેટલાક દાખલાઓ આ પુસ્તકમાં રજુ કરવામાં આવ્યા

છે, જેથી તારી ખાતરી થશે. માટે મારા દીકરા તારાં ભલાંને માટે જે અમુલ્ય સલાહ તને આપું છું તે ઉપર જરૂરજ અમલ કરજે.

શરીરમાં થતો ફેરફાર.

જુવાનીના તબક્કા ઉપર આવતાં તારા શરીરમાં અને અવયવમાં શું શું ફેરફાર થાય છે તે તું હવે જાણી શકે છે. તારૂં શરીર ખીલવા માંડયું છે. જ્યાં બાલ ન હતા ત્યાં બાલ આવવા લાગા છે, મુછ, દહાડીની શરૂઆત થવા લાગી છે, ખાનગી અવયવ ખીલવા માંડયો છે અને શરીરમાં જીવન–રક્ષક પદાર્થ અથવા વીર્ય ઉત્પન્ન થવા લાગ્યો છે. આ જીવન–રક્ષક–પદાર્થ ઉપરજ તારી જુવાની ખીલવાનો, શરીર તંદરોસ્ત બનવાનો, મન ઉંચી બુદ્ધિવાળું બનવાનું, ભવિષ્ય બુલંદ થવાનો આધાર રહેલો છે, જે આ પુસ્તકમાં આગલ ચાલતાં દાખલા દલીલ સાથે પુરવાર કરવામાં આવશે. જે અમુલ્ય સલાહ તને આપવાની છે તે એજ કે આ જીવન-રક્ષક–પદાર્થ અથવા વીર્ય અથવા ધાત શરીરમાં કેવી રીતે સાચવી રાખવી કે જેથી તું દુન્યાનું ઉત્તમ સુખ મેળવી શકે. કેટલાક છોકરાઓ થોડી પળની મઝાને ખાતર ખાનગી અવયવને બદ વીચારોથી ઉશ્કેરી તેમાંથી કેમ આ શરીરના કીમતી પદાર્થની બરબાદી કરે છે અને તેથી શરીરે અને મને કેમ દુઃખી થાય છે, કેવાં દરદો થાય છે અને નસીબનું નખોદ કેમ વાળે છે, તે આ પુસ્તકમાં દાખલા દલીલ સાથે જણાવવામાં આવ્યું છે.

મન ઉપર અસર.

એક છોકરો જુવાનીના બહારમાં આવતાં અને જ્યારે તેના શરીરમાં જીવન રક્ષક પદાર્થ અથવા વીર્ય ઉત્પન્ન થવા માંડે છે કે તેના મનમાં હવે સામી જાતીના યાને સ્ત્રીના વિચાર આવે છે. અને સ્ત્રીઓ તરફ આકર્ષણ થવા માંડે છે. જો આવે વખતે મનને પવિત્ર રાખવામાં આવતું નથી અને સ્ત્રીઓ સાથે બગડવાના વિચાર આવે છે, તો એક છોકરો પોતાના શરીરને અને મનને અપવિત્ર કરે છે અને કીમતી વીર્યની બરબાદી કરે છે. માટે મારા દીકરા આ પુસ્તક મારફતે તને એવી સલાહ આપવામાં આવે છે કે

જેથી તું તારા શરીરને અને મનને પવિત્ર રાખી શકશે અને સ્ત્રી જાતીને બગાડવાને બદલે તેઓ તરફ ઉમદા અને પવિત્ર વિચારો રાખશે અને નેક વર્તણુક ચલાવશે અને તેઓની પવિત્રાઈ સાચવવાને હરદમ તૈયાર રહેશે.

મારી જીંદગીનો મુખ્ય હેતુ એ છે કે તું મારો દીકરો મરતી વખતે એવું બોલી શકે કે **"હું સ્ત્રી જાતી તરફ હંમેશાં વફાદાર રહ્યો હતો અને પારકી સ્ત્રીને આખી જીંદગીમાં મારા હવસથી બગાડી ન હતી."** આવી જીંદગી તું ગુજારી શકે તે માટે સ્ત્રી જાતીને કુદરતે શા માટે પેદા કીધી છે, સંસાર વહેવારમાં સ્ત્રીઓ સાથે કેમ વર્તવું અને તેઓ સાથે પવિત્ર વહેવાર કેમ રાખવો તે વિષેની સલાહ આ પુસ્તક મારફતે તને આપવામાં આવશે, અને તે ઉપર તું જરૂરજ અમલ કરશે એવી મારી પુર્ણ ખાત્રી છે.

પ્રકરણ (૨) જું.

શરીરનો જીવન-રક્ષક પદાર્થ (Vital Force) વીર્ય (semen).

એક છોકરો તેરથી ચઉદ વર્ષની ઉમરમાં આવતાં તેનાં લોહીમાંથી સફેદ ચીકાસદાર પદાર્થ ઉત્પન્ન થાય છે અને પીસાબ કરવાના અવયવ વડે બહાર નીકળે છે. જેને વીર્ય (semen) અથવા ધાત કહેવામાં આવે છે. **લોહીના ચાલીસ ટીપાંમાંથી આ વીર્યનું એક ટીપું બને છે.** આ વીર્યમાંથી બાળક પેદા થાય છે. યાને જેમ ઝાડપાળ પેદા થવા તેમાં ચોક્સ વખતે તેના ફળફુલમાં બીજ પેદા થાય છે. તેમ માણસમાં ચોક્કસ ઉમરે આવતાં પોતા જેવાં બીજાં માણસ પેદા કરવા તેમાં પણ બીજ ઉત્પન્ન થાય છે. માટે આ વીર્ય તે માણસ પેદા કરવા માટેનું મનુષ્ય બીજ (seed) કહેવાય છે.

આ વીર્યને શરીરનો જીવન રક્ષક પદાર્થ શા માટે કહેવામાં આવે છે તેની તપાસ કર્યે.

જાણીતો તબીબ મેલવીલ કીથ, એમ ડી. એ વિષે લખે છે કે "This seed is marrow to your bones, food for your brains, oil for your joints and sweetness to your breath. And you, if you are a man, should never lose a drop of it, until you are fully thirty years of age, and then only for the purpose of having a child, which shall be blessed from heaven and ready to become one of the inmates of the kigdom of heaven by being born again." આ મનુષ્ય બીજ (વીર્ય) હાડકાંની ગુર સમાન છે. ભેજાને માટે ખોરાક છે, સાંધાને માટે તેલ છે, અને તું જો ખરો મરદ હોય તો જ્યાં સુધી પુરો ત્રીસ વર્ષનો થાય નહીં ત્યાં સુધી **તેનું એક ટીપું પણ બગાડતો ના** અને જો વાપરે તો ફક્ત બાળક પેદા કરવા માટેજ. જે બાળક બેહસ્તના આશીષ મેળવશે, અને પાછો જન્મ લઈ સ્વર્ગનો રહીશ થવાને તૈયાર થશે."

શરીરના દરેક ભાગમાં, મુખ્ય કરી સાંધાઓ (joints), શરીરના છિદ્રો તથા ઝીણી શિરાઓનો ગુચ્છો (tissues), આંતરડા, અને આંખની દરેક હિલચાલ, દરેક માસ રજ્જુના ખેંચાણ માટે, દરેક સાંધાઓની હીલચાલ કર્યે છીએ તે અગાઉ તે દરેકમાં તેલ અથવા ચિકાશ હોવો જોઇયે, હોઠની તેમજ જીભની દરેકે દરેક હીલચાલથી આ તેલ ખપે છે, ત્યારેજ આ જીવન રક્ષક પદાર્થના આ તેલ અથવા ચીકાસ શરિરને કેટલો અગત્યનો છે તેનો કાંઇક ખ્યાલ આવશે. આ અગત્યની બાબદ સમજવાને ઘણી સહેલી છે. શરીરના જુદા જુદા ભાગના પોશણને માટે જે તેલ અથવા ચીકાશ મલે છે તે આ વીર્ય અથવા જીવન–રક્ષક પદાર્થ (semen) માંથીજ મલે છે અને જેઓ આ જીવન–રક્ષક પદાથને વારંવાર શરીરમાંથી એક યા બીજી રીતે બરબાદ કરી બહાર કાહાડે છે, તેઓનાં શરીરના સાંધા અને જુદા જુદા ભાગો નબળા પડે છે, અને રોગી બને છે, જે વિષે પાછળાં પ્રકરણમાં ખુલાસો કરવામાં આવશે. આ પ્રકરણમાં તો આ વિર્ય શરીરને માટે કેટલું અગત્યનું છે

અને તેથી તેને જીવન-રક્ષક પદાર્થ કહેવામાં આવે છે તેની માત્ર સમજણ આપવામાં આવી છે.

વીર્ય સાચવવાથી માણસ જોરાવર અને બુધ્ધીશાળી થાય છે.

દાક્તર નીકોલસ જણાવે છે કે "જેઓ પવિત્ર અને નિયમીત જીંદગી ગુજારે છે તેઓમાં આ વીર્ય સચવાઈ રહે છે અને લોહીમાં આમેજ થઈ શરીરમાં તે સાથે ફરે છે જેથી ભેજું, જ્ઞાનતંતુઓ અને શરીરના માસ રજ્જુઓ ઘણા મજબુત બને છે. આ વીર્ય સાચવવાથીજ એક માણસ ઘણો જોરાવર કસરતબાજ થઈ શકે અથવા તો સર્વેથી ઉંચું બુધ્ધીબળ વાપરી શકે છે. જીંદગી બરબાદ થતી વખતે તે જીંદગીની છેલ્લામાં છેલ્લી જીવનશક્તિ વાપરી શકે છે, આ વીર્ય જ્યારે શરીરમાં પંથરાયલું રહે છે ત્યારે તે માણુસ જોરાવર બહાદુર, પહેલવાન જેવો બને છે."

આ વીર્ય અથવા જીવન રક્ષક પદાર્થને શરીરમાંથી બહાર કાઢી નાંખવામાં આવતો નથી પણ સાચવી રાખવામાં આવે છે તો એ વીર્ય શરીરમાંજ આમેજ થઈ જાય છે, અને શરીરનો બાંધો ઘણો મજબુત થાય છે. આવી રીતે આ વીર્ય શરીરમાં આમેજ થવાથી શરીરમાં શું શું અસર થાય છે તે વિષે હેલર (Heller) નામનો તબીબ જણાવે છે કે "આ વીર્યનો જે ભાગ ઘણોજ અમુલ્ય, ઘણોજ શક્તિવાન, અને ઘણોજ સોડમવાલો હોય છે તે લોહીમાં પાછો આમેજ થાય છે અને જ્યારે તે લોહી સાથે ફરે છે ત્યારે તેમાં ઘણોજ અજાયબ જેવો ફેરફાર થાય છે, તેથી દાઢી, બાળ, નખ બને છે. અવાજ અને રીતભાતમાં ફેરફાર થાય છે. જાનવરોમાં ઉમરે પુગતાં આવો ફેરફાર થતો નથી પણ આ વીર્ય માણસમાં ફેરફાર કરી શકે છે, નામરદ અથવા નપુશકોમાં આવો ફેરફાર માલમ પડતો નથી." આ જીવન રક્ષક પદાર્થ જેને વીર્ય કહો, મનુષ્ય બીજ અથવા શરીરનું તેલ કહો તે કેટલું કીંમતી છે અને તે સાચવવાથી માણસ કેવું સુખી, તંદરોસ્ત અને બુધ્ધિશાળી થાય છે તે હવે મારા દીકરા તને સમજ પડી હશે, એ વિષે વધુ જાણવું એ જે આપણા

પરહેજગાર દસ્તુર દાવરો, આપણા સાધુ સન્યાસીઓ મનને પવિત્ર રાખી આ જીવન–રક્ષક પદાર્થને પોતાના શરીરમાં સાચવી રાખી અને એ પદાર્થની શક્તિને ઇશ્વરની ભકિતમાં વાપરી લોકોના દુઃખ દરદો સાજા કરતા હતા, લોકોના વિચારો જાણી લેતા હતા. પોતાની મનની દ્રષ્ટી ખીલવી બીજા દેશોમાં બનતા બનાવો જોઇ શકતા હતા, આગાહીઓ કરતા હતા, તેનો જો ખરો ભેદ જાણવો હોય તો આજ છે કે આ પવિત્ર નરો પોતાના જીવનરક્ષક પદાર્થ અથવા વીર્યને હમેશાં મનની પવિત્રાઇથી શરીરમાં સાચવી રાખતા હતા. આ કીંમતી પદાર્થનું એક ટીપું પણ બહાર જવા દેતા ન હતા. મોટા મોટા શોધકો અને વિદ્વાન નરો થઈ ગયા તેઓ પણ આ પદાર્થની સાચવણી કીધી તેથીજ થયા છે. અમેરીકામાં લોકો ઘણાજ હુસ્યાર અને મોટા શોધકો તરીકે નામના મેળવી છે કારણ તેઓના બાપદાદા પવિત્ર જીંદગી ગુજારનારા હતા. જાણીતો તબીબ મેલવીલ કીથ જણાવે છે. "Yes, we tell you so. And they thought out things; They become the inventors and the brain leaders on this earth. This is, my good reader, why America leads in inventions and in everything else, and this is the reason why we are the smartest people on the face of the earth. Our forefathers were virtuous." "હા, અમો એમ કહીએ છીએ. તેઓ મહાન બાબદો વિષે વિચારી શકતા હતા. તેઓ મોટા શોધકો થયા હતા, ભેજાનાં બળથી આ દુન્યાની આગેવાની મેળવી હતી. મારા ભલા વાંચક આ રીતે અમેરીકા શોધખોળમાં અને દરેક ચીજમાં આગેવાની મેળવે છે, આ દુન્યામાં અમો સવેથી કાબેલ લોકો છીએ તેનું પણ મુખ્ય કારણ એજ છે કે અમારા બાપદાદા પવિત્ર જીંદગી ગુજારનારા હતા."

માટે મારા દીકરા તારે જો પહેલવાન જેવો જોરાવર થવું હોય, શુરો સરદાર થવું હોય અને મોટો આગેવાન બુધ્ધિશાળી નર થવું હોય તો આ જીવન–રક્ષક–પદાર્થ, વીર્યનું **એક ટીપું પણ બરબાદ કરતો ના.** મારી જીંદગીની ઉમેદ તને આવો એક નર બનાવવાની છે જે આ વીર્ય તું સાચવશે તો પાર પડશે. હવે આ વીર્યની બરબાદીથી જુવાની કેમ કરમાઈ જાય છે અને ભયંકર દરદો કેમ ઉત્પન્ન થાય છે તેના દાખલા દલીલ સાથે સમજણ આપવામાં આવે છે તે ઉપર ખુબ ધ્યાન પુગાડજે.

પ્રકરણ (૩) જું.

———:o:———

સ્વબિગાડ (Self-Pollution.)

——:o:——

શરીરના જીવન-રક્ષક પદાર્થ-વીર્ય (Vital Fluid) ની બરબાદીથી જુવાનીનું કરમાઇ જવું-સંસારનું નખોદ વળવું,-ભયંકર દરદોનું ભોગ થવું,-નસીબનું ઉંધું વળવું.

——:o:——

"It is man's sin of sins, and vice of vices; and has caused incomparably more sexual dilapidation, paralysis and diseases, as well as demoralization, than all the other sexual depravities combined"—Pro. Fowler.

પ્રોફેસર ફાઉલર જણાવે છે કે "આ (સ્વબિગાડ) ની બદી પાપીમાં પાપી અને સર્વે બદી કરતાં વધુ ખરાબ છે; અને નીતિ સંબંધી સર્વે બદીમાં આ બદી વધુ નુકશાનકારક છે, લકવો અને દુ:ખદરદ ઉત્પન્ન કરનાર અને અનીતિમાન છે."

મારા પ્રિય દીકરા મારી મુખ્ય નેમ હાલની જુવાન્યાઓમાં ચાલતી સ્વબીગાડની ખાનગી બદી તારી આગળ રજુ કરવાની અને તે જબુન બદીથી તને બચાવવાની છે. આ જબુન બદીને તેના નખોદ વાળનારા ખરાં સ્વરૂપમાં ચીતારવાને અને તેનેથી તને દુર રાખવાને શકિતવાન થાઉં એવી તે કીરતારને દુવા ગુજારૂં છું!

આ જબુન બદી આપણી કોમના ખીલતા ગોલાબોને કરમાવી નાખે છે, જુવાન્યાઓને શરીરે અને મનને નબળા કરી નાખે છે, ઉમદા સદગુણો વાપરવાને તેઓને અશકત બનાવે છે, સંસારનો બોજો ઉપાડવાને તેઓને નાહીંમત કરે છે, શુરવીર અને સાહસીકપણુંના ગુણો નબળા કરી નાખે છે, ઓલાદ વહેંલા જેવી અને બદ ખવાસની પેદા પડે છે, ઘરેઘર સંસારી કુસંપ અને

દુઃખદરદોથી સંસારી સુખ અને પવિત્રાઇની બરબાદી થાય છે—આ સર્વે પાયમાલીનું મૂળ માણુસમાં સમાયલા જીવન–રક્ષક પદાર્થની બરબાદી કરવાની જબુન બદી છે.

સ્વબિગાડ એટલે શું.

આ બદી શું છે. તેની પહેલાં તપાસ કર્યે. સ્વબિગાડ એટલે સામી જાતિના સંબંધમાં આવ્યા વગર પોતાને હાથે પોતાના શરીરને બગાડવું તે. છોકરાઓ જ્યારે ઉમરમાં આવે છે ત્યારે તેના શરીરમાં અને વિચારોમાં શું ફેરફાર થાય છે તે આપણે જાણ્યું છે, છોકરાઓ જ્યારે એકલા હોય છે—નાહતી વખતે અથવા જાજરૂમાં અથવા રાતના અથવા એકાંત જગામાં, ત્યારે તેઓ પોતાના પીશાબ કરવાના અવયવને પોતાને હાથે ઉશ્કેરે છે, અને સ્ત્રીઓ વિષે મનમાં બુરા વિચારો કરી વધુ એ અવયવને ઉશકેરવામાં આવે છે જેથી તે ગરમ થાય છે, તેમાં લોહી એકદમ ધસી આવે છે, આવા હવસી વિચારથી ગરમ લોહી થાય છે અને તેના બે ગોળી જેવા અવયવ છે જે મારફતે પેલું લોહી ફેરવાઇ જાય છે અને તેમાંથી સફેદ ચીકાસદાર પદાર્થ જેને વીર્ય અથવા ધાત અથવા જીવન–રક્ષક પદાર્થ અથવા મનુષ્ય બીજ કહીયે છીયે તે પીશાબના અવ્યવમાંથી બહાર નીકળી પડે છે, આ વીર્ય બહાર નીકળતાં તે અવયવમાં ચોક્કસ રીતનો આનંદ થાય છે જે ભોગવવા ખાતર છોકરાઓ આ બદીના ભોગ થાય છે. આવી રીતે વારંવાર કરવાથી છોકરાઓને આ બુરી ટેવ પડે છે જે જો લાંબો વખત ચાલુ રાખવામાં આવે છે તો પછી એ ટેવ છોડવી મુશકેલ થઈ પડે છે, જેમ દારૂ પીનાર અથવા તપખીર સુંઘનાર માણુસને વારંવાર દારૂની અથવા તપખીરની તલપ થાય છે, તેવી તલપ આ વીર્યને ઉપલી રીતે શરીરમાંથી કાઢી નાખવાની તલપ થાય છે જેથી તેનું શરીર તવાતુ જાય છે અને દુઃખી દરદી થાય છે.

આ બદીની શરીર ઉપર અસર.

આપણે આગલાં પ્રકરણ વડે જાણ્યું તેમ વીર્ય લોહીમાંથી બને છે યાને લોહીનો અરક છે. ૪૦) ટીપાં લોહીમાંથી આ વીર્યનું એક ટીપુ બને

છે. આપણા શરીરમાં જે લોહી છે તે બે જાતની રજકણનું બનેલું છે. લાલ રજકણ (Red corpuscles) અને સફેદ રજકણ (White corpuscles) આપણે જે ખોરાક ખાઇએ છીયે તેનો રસ બની આંતરડામાંથી આ સફેદ અને રાતી રજકણોને પોષણ આપે છે. લોહીમાં પાણી, મરણ પામેલી લોહીની રજકણો, અને શરીરનો કચરો પણ માલમ પડે છે. આ કચરો ચામડી, ગુરદા અને ફેફસાં અને ઝાડા મારફતે બહાર કાહાડી નાખવામાં આવે છે.

જીવન–રક્ષક શક્તિ આ લોહીની રજકણો ઉપર કાબુ રાખે છે. જેને કેટલાકો આત્મા કહે છે.

આ લોહીથીજ આપણા શરીરના દરેક ભાગ અને અવયવને પોષણ મલે છે, લોહી કમી થાય છે અથવા નબળું પડે છે ત્યારે શરીર નબળું થાય છે અને દુ:ખ દરદોનો ભોગ થઇ પડે છે.

લોહીના રજકણો સઘળા મલી ૨૫,૦૦૦,૦૦૦,૦૦૦, હોય છે અને જો આ રજકણ એક પછી એક પોતાનું ઉમદા પુષ્ટીકારક તત્વ જ્યારે વીર્ય અથવા ધાત શરીરમાંથી નિકળી જાય, ત્યારે ખોઇ દે અને આ રીતે જો દરરોજ આ પુષ્ટિકારક તત્વ શરીરમાંથી જતો રહે તો લોહીનું સર્વથી ઉત્તમ તત્વ નીકળી જઈ લોહી તદન નબળું પડી જાય અને શરીર નિરબળ થઇ જાય છે પણ એથી ઉલટું જો શરીરમાં આ પદાર્થ સચવાયલો રહે તો શરીરની જીવનશક્તિ કેટલી વધે ?

"ડો૦ ડી. રૂસ (Dr. De Roos, M. D.) લખે છે કે "It has been asserted by physiologists, that the loss of one ounce of seminal fluid, by self-pollution or nocturnal emissions, weakens the system more completely than the abstraction of forty ounces of blood."

ડો૦ ડી. રૂસ લખે છે કે "શરીરી શાસ્ત્રીઓ ખાત્રીથી જણાવે છે કે સ્વબિગાડથી અથવા સ્વપના મારફતે એક આઉંસ જેટલું વીર્ય અથવા ધાત બરબાદ થાય છે તો શરીરમાંથી ૪૦ આઉંસ જેટલું લોહી જવાથી જે નબળાઇ થાય છે તેવી નબળાઈ થાય છે."

આપણે આગળ જાણ્યું તેમ ૪૦ ટીપાં લોહીમાંથી ફક્ત એક ટીપું આ વીર્યનું બને છે. સાધારણ રીતે આ વીર્ય કોઈપણ રીતે યાને સ્વપ્નિગા- ડથી શરીરમાંથી બહાર કાઢવામાં આવે, ત્યારે લગભગ એક ચમચા જેટલું બહાર નીકળે છે, જેથી ચાલીસ ચમચા જેટલું લોહી શરીરમાંથી ઓછું થાય છે. તેથી મારા દીકરા આ વીર્યની બરબાદીથી શરીર કેટલું નબળું પડતું હશે તેનો ખ્યાલ કર.

શરીરના જુદા જુદા ભાગના પોષણને માટે જે તેલ અથવા ચીકાશ જોઇએ છે તે આ વીર્ય (semen) માંથીજ મળે છે અને જેઓ આ વીર્યને વારંવાર શરીરમાંથી એક યા બીજી રીતે બરબાદ કરવા બહાર કહાડે છે તેઓના શરીરના સાંધા અને જુદા જુદા ભાગો નબળા પડે છે અને રોગી બને છે.

વીર્યની બરબાદીથી થતાં દરદો.

ભેજું નબળું પડવું:—લોહીમાંથી ભેજાને પોષણ મળે છે. ભેજાને લોહી પુરતા જથ્થામાં મળતું નથી તો માણસ બેશુદ્ધ થઇ જાય છે અને વિચાર કરી શકતું નથી તેજ પ્રમાણે વીર્યની બરબાદીથી થાય છે. વીર્ય લોહીમાંથી બને છે અને જ્યારે વીર્ય ઘણું બરબાદ કરવામાં આવે છે ત્યારે લોહી પણ નબળું પડી જાય છે અને આ પ્રકારનાં નબળાં લોહીથી ભેજાને પુરતું પોષણ મળતું નથી તેથી ભેજું નબળું પડી જાય છે અને કેટલીક વખતે માણસ દિવાનું પણ બની જાય છે. પોતાના શરીરમાં આ વીર્યને સાચવી રાખનાર કદી પણ દીવાના થતા નથી.

યાદદસ્ત શકિતનું કમી થવું:—ભેજું આ તેલના અણુઓનું બનેલું છે. ભેજાંના અણુઓ ઉપર ચોકસ બાબદોનો છાપ પડે છે જેથી તે દરેક બાબદની યાદ આપે છે. કોઇની યાદદાસ્ત શકિત ઘણી હોય છે અને કેટલાકોની ઘણી નબળી હોય છે આનુ કારણ એ કે કેટલાકોનાં ભેજાંના અણુઓ ઉપર છાપ સારી રીતે પડે છે અને કેટલાકો જોઈ જોય, સાંભળે અને વિચારે તેનો છાપ તેઓના ભેજાં ઉપર ટકી શકતો નથી. જેઓ પોતાનો જીવન—રક્ષક પદાર્થ અથવા વીર્ય બરબાદ કરે છે તેઓની યાદદાસ્ત શકિત કમી થઇ જાય છે. તે માણ- સની મનશકિત તદન કમી થઈ જાય છે.

ફેફસાંમાંથી લેાહી પડવું:—આ જીવન–રક્ષક પદાર્થ અથવા વીર્યની બરબાદી કરવાથી ફેફસાંને જ્યારે જોઇતું તેલ મલતું નથી, ત્યારે ફેફસાંનાં અણુંએા સુકાં થઈ જાય છે, અને જો કાંઈબી કારણ મળે છે તેા તેએા ફાટી જાય છે અને તેમાંથી લેાહી વહે છે અને તે મેાહ વડે બહાર નીકળે છે.

નજળેા (રૂમેટીઝમ):—રૂમેટીઝમ અને સાંધાએાનું અકડી જવું પણ એજ પ્રમાણે જ્યારે શરીરના બીજા ભાગેાને જોઇતું તેલ અથવા ચીકાશ મળતેા નથી ત્યારે થાય છે.

અવાજનું બગડવું:—આવીજ રીતે આ તેલ પુરતી રીતે ગળાંને નહી મળવાથી મરદ અને સ્ત્રીએા બરાબર ગાયન ગાઇ શકતા નથી અને તેએાનેા અવાજ ખેાખરેા થઇ જાય છે.

"એપન્ડી સાઈટીસ" નું દરદ:—જ્યારે આંતરડાને પુરતું તેલ મળતું નથી ત્યારે એપેન્ડી સાઇટીસનું દરદ થાય છે.

બરડેા અકડી જવેા:—કેટલાકેાનેા બરડેા અકડી જાય છે, બરડામાં દુ:ખારેા થાય છે, કારણ વીર્યની બરબાદી કરવાથી આ તેલ પુરતું બરડાને મળતું નથી.

આંખનું નબળું પડવું:—વીર્યની બરબાદીથી આંખ આગળ કરચળી આવે છે, આંખનેા રંગ પીળેા દેખાય છે, અને આંખના પેાપચાં નીચાં ઢળતાં માલમ પડે છે. આંખ આગળ કાળાં કુંડાળાં માલમ પડે છે.

મેલવેલ કીઠ નામનેા જાણીતેા તબીબ જણાવે છે કે, "Oh, we could tell you that this blindness and near–sightedness exists in this nation, because these parties, young and old have lost this precious oil of their bodies and because of other unclean habits." "હા, અમેા કહીયે છીએ કે આવેા અંધાપેા અને ટુંકી નજર આપણી પ્રજામાં હસ્તી ધરાવે છે કારણ કે એ જુવાન અને ઘરડાએાએ શરીરનું કીમતી તેલ ખેાયું છે, અને બીજુ કારણ તેએાની અપવિત્ર ટેવેા છે."

પાચન શક્તિનું બગડવું:—વીર્યની બરબાદીથી જ્યારે હેાજરીને અને આંતરડાંને પુરતું તેલ મળતું નથી ત્યારે **કબજીઆત** અને ઝાડાનેા

મરજ યાને પેટ આવવાનું દરદ લાગું પડે છે અને ખોરાક પાચન થઇ શકતો નથી.

મોહ વાસ મારવું:—જેઓમાંથી વીર્ય ઘણું બરબાદ થાય છે તેઓનું મોહ હમેશા વાસ મારતું રહે છે.

મોહ ઉપર ખીલ અથવા નાના ફુલ્લા ફુટી નીકળવાઃ—સ્વબિગાડ કરવાવાલા જુવાન્યાઓના મોહ ઉપર ખીલ ફુટી નીકળી છે. આ ખીલ અથવા નાના ફુલા ફુટી નીકલવાના કારણો કબજીયાત, હવસી જુસ્સાથી લોહીનું બગડવું, વીર્યની બરબાદીથી લોહી નબળું પડી જવાથી લોહીમાં બગાડો થાય છે.

સ્વપના મારફતે ધાત જવી:—જેઓ સ્વબિગાડથી વીર્ય બરબાદ કરે છે તેઓને ખરાબ હવસી સ્વપના આવે છે અને તેથી સ્વપના મારફતે પણ વીર્ય અથવા ધાત બરબાદ જાય છે, અને શરીર નબળું પડતું જાય છે.

બરડાનો કાંઠો નબળો પડવોઃ—આ બુરી ટેવવાળા છોકરાના બરડાનો કાંઠો પણ નબળો પડી જાય છે. ઉપરથી વળી જાય છે, જેથી બરડો વળેલો માલમ પડે છે.

હરૂદયનું દરદઃ—આ બુરી ટેવથી હરૂદયના દરદો થઈ આવે છે.

ખહીનો રોગ થવોઃ—આ સ્વબિગાડની બુરી ટેવથી ઘણા જુવાન્યાઓને ખહી (consumption) નો બુરો રોગ લાગુ પડે છે અને જલદી મરણ પામે છે. દાક્ટર એક્શન (Dr. Action) જણાવે છે કે ૧૦૦૦ કેસોમાં ૧૧.૬ ટકા મરદો વીર્યની બરબાદીથી, ૧૮.૨ ટકા સ્વબિગાડથી અને ૨૨, ટકા સ્વપના મારફતે ધાત જવાથી ખહીના દરદના ભોગ થઇ પડે છે.

પીશાબનો અવ્યવ નબળો પડવોઃ—આ બુરી ટેવથી પીશાબનો અવ્યવ પણ તદન નબળો પડી જાય છે અને વખતો વખત તેમાંથી ધાત નીકળી જાય છે, તે પરણી શકતો નથી કારણ તે બાઇડી સાથે સંબંધ રાખી શકતો નથી. યાને સંસાર ભોગવી શકતો નથી. આવા માણુસોને વારંવાર પીશાબ પણ લાગ્યા કરે છે.

બુરા વીચારોથી શરીરમાં થતો બીગાડો—હવસી વીચારો અને જુસ્સાઓ લોહી અને વીર્યનો બગાડો કરે છે.

મનના દરેક ખરાબ જુસ્સા શરીરનાં તત્વમાં જુદા જુદા રસાયનીક ફેરફાર કરે છે, જે જીવન શકતી ગુમાવી નાખે છે અને ઝેહેરી હોય છે,

જ્યારે મનના દરેક સારા જુસ્સા જીવન શકતી વધારનારા જુસ્સા ઉત્પન્ન કરે છે.

હયુફલેંડ નામનો તબીબ જણાવે છે કે "મનની ચોકસ ટેવો અને સ્વભાવ શરીરની જીવન શક્તીનો નાશ કરે છે, એટલુંજ નહિ પણ હંમેશાં ઝેહેરી પીત્તા (Gall)ને ઉશકેરે છે. તેઓ ચાલુ ઝેહેરો ઉત્પન્ન કરે છે, અને આ રીતે પીત્તાને ચાલુ ઉશકેરવાથી શરીર પોતાની મેળે ભસ્મ થાય છે."

બદ જુસ્સાથી લોહીમાં થતો બિગાડો.

બુરા વિચારોથી અથવા બદ જુસ્સાથી પીશાબ કરવાનો યાને ખાનગી અવયવ ઉશકેરાય છે, કારણ તેમાં લોહી ધસી આવે છે, એ ભાગ ગરમ થઇ આવે છે અને જ્યારે એ જુસ્સો નરમ પડે છે, ત્યારે એ અવયવ-માંથી લોહી પાછું નીકળી જાય છે, પણ કેવી હાલતમાં? આ પાછું ફરતું લોહી મરેલું હોય છે, તે ઘટ થઇ જાય છે. આ મુરદાળ અને બંધાઇ ગયલું લોહી પાછું શરીરમાં ફરે છે અને બીજા સ્વચ્છ લોહીમાં પણ બીગાડો કરે છે, આવું લોહી ભેજાં ઉપર જઈ માણસને સુસ્ત અને ઉંઘણસી અને નીરાશ બનાવે છે, આવી રીતે વારંવાર બુરા વિચારોથી બદ જુસ્સો ઉશકેરાવાથી લોહી વધુ ને વધુ બગડે છે અને મોહ ઉપર અને અને શરીરના બીજા ભાગો ઉપર ફુલ્લા ફુટી નીકળે છે, મોહ ઉપર ચાલુ ખીલ માલમ પડે છે. ઘણાક છોકરાઓ નવરા બેસે છે ત્યારે સામીજાતિ વિષે નઠારા વિચાર કરી બદ જુસ્સાથી પોતાના ખાનગી અવયવને ઉશકેરે છે, તેઓ જાણતા નથી કે આવા બદ જુસ્સાથી તેઓના લોહીની અંદર કેટલો બગાડો થાય છે. લોહી કેમ ઝેહેરી થાય છે. મોહ ઉપર ખીલ ફુટી નીકળે છે, ફુલ્લા થાય છે. તે ઉંઘણસી બને છે, આવી રીતે લોહી બગડ-વાથી તે કુજરો અને બરીયલ બને છે, કારણ લોહી જ્યારે સ્વચ્છ હોય છે તોજ તેમાં ખુશાલી ઉત્પન્ન થાય છે. નહીં તો આવાં બગડેલાં લોહીથી તે મુરદાળ, કુજરો અને બરીયલ બને છે. બુરા વિચારથી આટલીજ ખરાબી થઇ અટકતું નથી.

બુરા વિચારોથી સ્વપના મારફતે શરીરમાંથી ધાત અથવા વિર્ય બરબાદ થાય છે.

જેઓ આવી રીતે વારંવાર બુરા વિચારો કરે છે તેઓને બુરા સ્વપના આવે છે, તેઓ સ્વપનામાં સામીજાતિ સાથ બદ કામો કરે છે અને રાતના ઉંઘમાં તેથી ધાત જાય છે યાને વીર્યની બરબાદી થાય છે અને શરીર ઘણું નબળું પડે છે, અને ઘણા દુઃખ દરદો ઉભરી નીકળે છે. માટે હવશ ઉશ્કેરે એવા બુરા વિચારો મનમાંથી કાઢી નાખવા જોઇયે. આવા વિચારો આવે તે વખતે કોઈ સાથે સારી વાતચીતમાં ગુંદાઈ જવું જોઇયે, બંદગી કરવી અ-થવા સારાં પુસ્તકો વાંચવા જોઇએ.

બુરા વિચારોથી બીજાંઓમાં પણ બુરી લાગણી પેદા થાય છે.

હાલની વિચાર શક્તિને લગતી જે શોધો થઈ છે તે ઉપરથી પુરવાર થાય છે કે વિચાર શક્તિ વીજળી કરતાં વધુ ચપલ અને જોરાવર છે અને એક પળના ઘણા થોડા ભાગમાં તો એક માણસનો વિચાર દુન્યાની આજુ-બાજુ ફરી વળે છે, તેથી જ્યારે એક માણસ બુરા વિચાર કરે છે ત્યારે તેના વિચારો દુન્યાના વાતાવરણમાં ઝપાટામાં ફેલાઇ જાય છે અને બીજાઓના મગજમાં પણ દાખલ થાય છે અને તેઓમાં પણ બુરી લાગણીઓ પેદા થાય છે માટે બુરા વીચાર કરનાર માણસ ડબલ પાપી થાય છે. એક તો પોતાના બુરા વીચારોથી પોતાનું શરીર અને મન અપવિત્ર બનાવે છે તેથી અને બીજું બુરા વીચારોથી દુન્યામાં ચોતરફ બુરા વીચારો ફેલાવી દુન્યાની વાતા-વરણ અપવિત્ર બનાવી તેથી અને બીજાઓમાં બદ લાગણી ઉત્પન્ન થાય તેથી.

માટે મારા દીકરા આપણા બુલંદ જરથોસ્તી મઝહબનું સર્વેથી મોટું ફરમાન "હુમત" યાને નેક વિચારવાનું છે તે આ કારણથીજ છે અને તે ફરમાનને તું ચીવટાઇથી વલગી રહેજે! હંમેશાં મનને પવિત્ર રાખવાની કોશેશ કરજે બુરા વિચારને મનમાં વાસો લેવા દેતો ના નહી તો તેંથી શરીર બગડશે, લોહી બગડશે, મન અપવિત્ર થશે, સ્વપના મારફતે ધાત જશે, વીર્ય બર-

બાદ જશે, જેથી ઘણા દુઃખ દરદો ઉભરી નીકળશે અને દુન્યાનું વાતાવરણ પણ અપવિત્ર થશે, માટે સર્વે બુરાઇનું મુળ જે વિચાર શકિતમાં છે તેનેજ પહેલાં નેક રાખવાની કોશેશ કરશે તો પછી તું સર્વ બુરી શકિતઓ ઉપર સહેલાઇથી જીત મેળવી શકશે એમ ખાત્રીથી માનજે.

સ્વબિગાડથી થતાં મનનાં દરદો.

ભેજાં અને જ્ઞાનતંતુ વડે મન પોતાનું કાર્ય કરી શકે છે, આપણે આગળ જાણ્યું તેમ સ્વબીગાડથી ભેજાં અને જ્ઞાનતંતુને પુરતું તેલ ન મળવાથી તેઓ નબળા થઇ જાય છે જેથી કુદરતી રીતે મન પણ નબળું પડી જાય છે.

દીવાના થવું:—આ બુરી ટેવથી ઘણાક જુવાન્યાઓ દીવાના થઈ ગયા છે. ડાકટર એકશન (Dr. Action) જણાવે છે કે મેસેચુસટની મેકલીન લ્યુનેટીક એસાયલમમાં ૧૮૩૮ માં ૧૨૮ દરદીઓમાં ૨૪ આ બુરી ટેવથી થયલા દરદીઓ હતા, ૧૮૩૮ માં વોરસેસટરની દીવાનાની હૉસ્પીટલમાં ૧૯૯ મરદમાં ૪૨ દરદી એટલે $\frac{1}{5}$ ભાગ આ સ્વબિગાડની બુરી ટેવના ભોગ થયલા દરદીઓ હતા.

યાદદાસ્ત શકિત કેમ કમી થાય છે તે પણ આગળ જાણી ગયા છીએ.

મન સ્થિર રહેતું નથી:—મન ચકભમ હાલતમાં રહે છે. કોઇબી બાબત ઉપર સ્થિર રહેતું નથી એક બાબત ઉપર મન એકાંગ્રહ થઇ શકતું નથી. કોઇબી બાબતમાં દ્રઢતા કે પકકો નિશ્ચય માલમ પડતો નથી.

ચીરડાઉ સ્વભાવ:—સ્વભાવ ઘણોજ ચીરડાઉ થઈ જાય છે, જરા અલવલ આવતાં ખીજવાટ ઉત્પન્ન થાય છે. ગુસ્સો થઇ જાય છે.

સહન કરવાની શકિત કમી થાય છે:—સહન કરવાની શકિત કમી થઇ જાય છે જરા દુઃખ આવતાં મોટી આફત આવી પડી હોય તેમ લાગે છે.

આપઘાત કરવો:—જેઓની વીર્યની બરબાદી ઘણી થાય છે તેઓ અધમુવા જેવા થઈ રહે છે, તેઓથી દુઃખ ખમાતું નથી અને આપઘાત કરે છે.

સ્વભાવ કુજરો માલમ પડે છે:—વીર્યની બરબાદીથી સ્વભાવ ઘણો કુજરો અને બરીયલ માલમ પડે છે, લોકો સાથે બોલાવા ગમતું નથી, અને ગમગીન અને શોકાતુર રહે છે.

મોટા કામ કરવાનો ઉલટ કે ઉમંગ માલમ પડતો નથી, પણ દરેક બાબતમાં નાહીમત અને નીરાશ માલમ પડે છે.

અભ્યાસ કરી શકતો નથી:—વીર્યની બરબાદી કરનાર છોકરો અભ્યાસ કરી શકતો નથી. ઉંડા લખાણો સમજી શકતો નથી.

મનની પવિત્રાઈ રાખી શકતો નથી:—વીર્યની બરબાદીથી મનની પવિત્રાઈ પણ જતી રહે છે. મનમાં બુરા હવસી વિચારો વારંવાર ઉભરી નીકળે છે અને હવસ ઉપર કાબુ રહેતો નથી.

સુખ ભોગવી શકતો નથી:—તેની આસપાસ ગમે એવું સુખ હશે, સુખી થવાની હાલત હશે તે છતાં તે બાપડો તો દુઃખી અને દુઃખી રહેશે.

શરીર અને મનનું નખોદ વળવું.

"A withered frame !—a ruined mind !
The wreck by passion left behind."

મારા દીકરા જીવનરક્ષક પદાર્થ અથવા વીર્યની બરબાદીથી શરીર દુઃખ દરદનું ભોગ કેમ થાય છે અને મન કેમ બગડે છે, ચકભમ થાય છે તે ટુંકમાં પણ પુરતી રીતે જણાવ્યું છે કે જેથી તું આ જીવનરક્ષક પદાર્થની બરબાદી કરતો અટકે.

જુવાનીનું કરમાઈ જવું.

"Our days of youth are the days of our glory." Byron.

"જુવાનીના દીવસ એ કીર્તી મેળવવાના દીવસ છે. જે માનવીની જુવાની કીર્તીમાન અને સદ્ગુણી ગઇ તેની આખી જીંદગી નામાંકિત જશે—આખી જીંદગીમાં ફ્તેહ મળશે." આવી કિર્તી મેળવવાનો વખત તમારી આખી જીંદગીમાં શોધ્યો મળશે નહી.

કવિરાજ શેક્ષપીયર કહે છે કે "માણસની જીંદગી અંદર ભરતીનો વખત (આબાદીનો વખત) હોય છે, અને જો તે ભરતીનો વખત લીધો હોય તો નસીબવાન થાય, પણ જો ન લીધો તો જીંદગીની બધી મુસાફરી ઓટના પાણીમાં અને ખાડા ખબોચિયામાં કરવી પડે." જુવાનીનો વખત ભરતીનો

છે, અને એક જુવાનનો જ્ઞાન મેળવવાનો છે. તન અને મન ખિલવવાનો વખત એજ છે.

એક આળસુ ખેડુત મોસમપર વાવણી ન કરે અને એક વખત પાક ન મેળવે તો આવતી મોસમમાં જરા ઉદયોગી બને તો તેનો બદલો મેળવી શકે છે, પણ જુવાનીના બાબમાં તેમ નથી.

"For life alas! here knows no second spring."

પણ અફસોસ! જુવાનીનો વખત પસાર થઈ જાય છે તો ફરી આવતો નથી, માટે મારા બેટા આ જુવાનીના વખતમાં આ જીવનરક્ષક પદાર્થ તારાં શરીરમાં સાચવી રાખશે તો આખી જીંદગી સુધી તારૂં શરીર અને મન ઉંચી હાલતમાં રહેશે. પણ વીર્યની બરબાદી કીધી તો જુવાની કરમાઇ જશે અને આખી જીંદગી શરીર અને મનના દુઃખોથી હાય અફસોસમાં કાઢશે.

નસીબનું નખ્ખોદ વળવું.

મારા દીકરા જુવાનીની બરબાદીથી નસીબનુ પણ નખ્ખોદ વળે છે. નસીબ ખીલવવાનો વખત જુવાનીનો છે, પણ જ્યારે જુવાનીને કરમાવી નાખવામાં આવે તો નસીબ કેમ ખીલી શકે? નસીબ ખીલવવાનો આધાર શરીર અને મનની દરૂસ્તી ઉપર રહેલો છે. નસીબને ખીલવવા માટે શરીરની ટકી રહેવાની શક્તિ તેમજ મન વડે ઉંચુ બુધ્ધિબળ વાપરવું પડે છે જે વીર્યની બરબાદીથી થઇ શકતું નથી, કારણ તેથી શરીર અને મન દોડરૂં થઈ જાય છે.

મારા દીકરા આ જખુન બદીથી શરીરનું અને નસીબનું નખ્ખોદ કેમ વળે છે તેના કારણો મેં પુરતી રીતે તને જણાવ્યાં છે. તે કારણો ઉપર તને શક આવતો હોય અને તને પુરતી ખાત્રી થઈ નહીં હોય તો તારી સનમુખ હવે ખરા બનેલા દાખલાઓ જે જાણીતા તબીબોએ રજુ કીધા છે તેમાંના થોડાક દાખલા તારી આગળ રજુ કરૂં છું જે ઉપરથી તારી પુરતી ખાત્રી થશે.



પ્રકરણ (૪) થું.

—:o:—

સ્વબિગાડની જબુન બદીના ભોગ થયલા છોકરાઓના ખરા બનેલા દાખલાઓ.

—:o:—

છેલ્લાં પ્રકરણોમાં સ્વબિગાડની જબુન બદીથી શરીર અને મનમાં કેટલો બિગાડો થાય છે અને શું શું ભયંકર દરદો થાય છે તે વીષેની દલીલો અને તબીબોનાં મતો તારી સનમુખ રજુ કરવામાં આવ્યા છે. હવે આ પ્રકરણમાં મારા દીકરા તારી સનમુખ આ બદીના ભોગ થયલા કેટલાક છોકરાઓના ખરા બનેલા દાખલાઓ જે જાણીતા તબીબોએ રજુ કીધા છે તે તારી ખાત્રી કરી આપવા રજુ કરવામાં આવે છે તે વાંચી તું પુરતો વીચાર કરશે એવી આશા રાખવામાં આવે છે.

ડોકટર ડીસલેન્ડીસ (Deslandes) **એ આપેલા દાખલાઓ:**— ૧૮૩૨ માં આ તબીબ એક જુવાનની સારવાર કરતો હતો. આ જુવાન સ્વબીગાડની બદી ઘણી કરવાથી ન ી સાજો થાય એવો **અતેસાર** (પેટ આવવા) ના દરદથી મરણ પામ્યો હતો. આ તબીબ જણાવે છે કે આ બુરી ટેવ કેટલાકોના બાબમાં એટલી તો જોરાવર રહે છે કે મરતા મરતા પણ એ ટેવ છોડતા નથી. એક દરદી ખહીના રોગથી પીડાતો હતો અને તેના છેલ્લા તબકકા ઉપર હતો તે છતાં જો તેને જરા એકલો રાખવામાં આવતો તો તુરત સ્વબીગાડ કરતો. આ તબીબ વળી એક બીજા દરદીનો દાખલો આપે છે જેને બાળપણથી સ્વબિગાડની બુરી ટેવ પડી હતી તેને પેરીસના હોટેલ ડીયુ હોસ્પીટલમાં રાખવામાં આવ્યો અને તેને આ કુટેવથી પોતાને ઇજા કરતો અટકાવવાની દરેક કોશેશ કરવામાં આવી પણ તેમ કરતાં તેને અટકાવી શકયા નહીં, તે સોરાઇ સુકાઇને છાયા જેવો થઈ ગયો અને હોસ્પીટલમાં દાખલ થયા પછી ત્રણ મહીને મરણ પામ્યો. ડોકટર પીનેલ (Pinel) જણાવે છે કે એક દરદી ઘણા જોરાવર તાવથી પીડાતો હતો અને તદન

શરીરથી નબળો થઇ ગયો હતો તે છતાં પણ આ સ્વબિગાડની બુરી ટેવ એટલી તો જોરાવર તેનામાં હતી કે જો કે મોત તેની ઉપર હુમલો કરતું હતું તે છતાં છડે દીવસે તે પોતાના ખાનગી અવયવને ઉશકેરી અટકચાળી કરતો તે તબીબે જોયો હતો.

દીવાનાપણાંના દાખલાઓઃ—એક તબીબ જણાવે છે યુનાઇટેડ સ્ટેટના એક મોટા તવંગરનો એક છોકરો આ સ્વબિગાડની બદીથી દીવાનો થઈ ગયો હતો.

એક પાદરીનો છોકરો પણ આવીજ રીતે દીવાનો થયો હતો જેને વિષે ઘણી ચકચાર ચાલી રહી હતી. તે નીશાળમાં આ બુરી ટેવ કરતો હતો, તેના નીશાળના માસતરે પેલા તબીબને જણાવ્યું કે તેના ખાનગી અવયવ ઉપર જંતુઓ માલમ પડતાં જેથી સર્વે કોઇ તેનેથી દુર રહેતા હતા.

ફીફરાંના મરજથી મરણ પામેલા જવાનનો દાખલોઃ—ડાકટર ડીસલેન્ડીસ જણાવે છે કે ૨૦) વર્ષની ઉમરનો એક જુવાન જે નાની વયથી સ્વબિગાડની બુરી ટેવથી પીડાતો હતો, જો કે એ ટેવ છોડાવવાને દરેક નેતીક અને શારિરીક રીતો વાપરવામાં આવી હતી. તેને ફીફરાંના હુમલા વારંવાર થતા હતા. ઉપલી ઉમરે તે હોસ્પીટલમાં દાખલ થયો જ્યાં તેનો ખાનગી અવયવ વારંવાર ઉશકેરાયલી હાલતમાં રહેતો અને તેમાંથી ધાત જતી હતી. તે તદન સુકાઈ સોરાઇ જઇને ત્રણ મહીનામાં મરણ પામ્યો.

હાડપીંજર થઈ મરણ પામેલા એક જવાનનો દયાજનક દાખલોઃ—સીરૂરીર (Serrurier) નામનો તબીબ સ્વબિગાડની બદીથી હાડપીંજર થઈ ગયલા જવાનનો ભયંકર હેવાલ નીચે પ્રમાણે આપે છે. "તેની અંદર બેસી ગયલી આંખમાંથી જોવાની શકિત તદન ગુમ થઇ ગઇ હતી, અને બીજી ઇંદ્રીઓ પણ કાંઇ લાગણી ધરાવતી ન હતી, કારણ તે તદન સુધ્ધ વગરનો થઈ ગયો હતો. કુદરતી હાજત પણ કરતો ન હતો, તેનાં શરીરમાંથી ખરાબ વાસ નીકળતો હતો. ચામડી સીસા જેવા રંગ પકડતી હતી, જીભ ધ્રુજતી હતી, દાંતો નાશ પામ્યા હતા, હાથ ગુમડાંથી ભરાઇ ગયા હતા. છ મહીના સુધી તે આવી હાલતમાં રહ્યો અને છેવટે મરણ પામ્યો."

લકવા (Paralyses) થી પીડાતા જવાનનો દાખલો:–ડોકટર ઓલીવીયર (Olivier) જણાવે છે કે એક જવાન ઘણોજ તંદરોસ્ત અને ખુશ સ્વભાવનો હતો અને ૧૭) વરસની ઉમર સુધી ઘણીજ સારી તંદરોસ્તી ભોગવતો હતો ત્યારપછી તે સ્વબિગાડ કરવા લાગ્યો જેથી તેની તંદરોસ્તી બગડવા માંડી, તેને ઘણીજ નબળાઇ થવા લાગી જેથી તેણે આ ટેવ છોડી દીધી. ૨૦ મે વર્ષે તેને પાછી નબળાઈ થવા લાગી, જમણા પગના સાંધામાં નબળાઇ માલમ પડી, કેટલાક મહીના સુધી તેને ધાત જવા લાગી અને જો આ ટેવથી દુરજ રહ્યો હતે તો સાજો થતે પણ ૨૫ મે વર્ષે પાછો સ્વબિગાડ કરવા લાગો તે ચાલતાં લથડવા લાગો જો કે તબીબની સારવારથી જરા ઠીક થવા લાગો પણ તેના પગો મજબુત થયા નહી, ૨૯) વર્ષની ઉમર સુધી આ હાલતમાં રહયો જે પછી તેની તંદરોસ્તી બગડવા લાગી, તેના શરીરના નીચલા ભાગ ઉપર લકવો થયો, અને કેટલીક વખતે તેના હાથો પણ સુન મારી જતા તેમાં લાગણી માલમ પડતી ન હતી. ધાત જવા માંડતી, મરજી વગર પીશાબ થઈ જતી, કબજીયાત થતી, હાથોમાંથી પણ લાગણી ગુમ થવા લાગી અને હવે જમણો હાથ પણ હીલવી શકતો ન હતો, જમણા હાથમાં ધ્રુજરી થવા લાગી. આંગળા વાંકાચુકા અને અકડી જવા લાગાં, હવે ડાબા હાથમાં પણ ધ્રુજરી થવા લાગી. શ્વાસ લેવામાં મુશકેલી પડતી, અવાજ ધીમો થઇ ગયો અને બોલતી વખતે દુઃખ થતું. આ સર્વે ચીન્હો વધતાં જતાં તે છતાં તે પોતાનો સ્વભાવ ઠીક રાખી શકતો હતો.

આંખનો બિગાડ.

ડાકટર **હોફમેન** એક જુવાનનો દાખલો આપે છે કે તેણે ૧૫) વર્ષની ઉમરથી સ્વબિગાડ કરવા માંડયો. આઠ વર્ષમાં તેના શરીરમાં એટલો બિગાડ થયો કે ધાત જતી વખતે તેની **આંખ** અને **માથામાં** ઘણા મજબુત આંકરા આવવા લાગાં, સ્વબિગાડથી આંખના પાપણને ધ્રુજરી થાય છે અને આંખ નબળી પડે છે.

ખહીનો રોગ થવો:—સ્વબિગાડથી જે જુવાનોને ખહીનો રોગ લાગુ પડે છે તેઓ ઘણા ખરા મરણ પામે છે. ડાકટર મોરટલ એક જુવાનનો

કેસ જણાવે છે કે એક ૧૭) વર્ષના જુવાનમાં સ્વબિગાડની બદીથી ખઇના દરેક ચીન્હો પ્રગટી નીકળ્યાં, થોડા વખતમાં **લોહી ઓકવા માંડયો અને** ખઇના રોગથી છેવટે મરણ પામ્યો.

એક ચંચળ વીદ્યાર્થીનું મરણઃ—ડાકટર ડીસલેન્ડીસ એક જુવાન વીષે જણાવે છે કે તે જ્યારે ૧૬) વર્ષનો થયો ત્યારે તેણે અભ્યાસમાં ઘણીજ કુશળતા બતાવી તેથી તેને ફ્રેન્ચ સરકારે ઉંચી કેળવણી માટે એક જાહેર નીશાળમાં મુકયો અને અભ્યાસને માટે સર્વે ગોઠવણ કરી આપી, થોડા વખતમાં તેની તંદરોસ્તી જે ઘણીજ સારી હતી તે બગડવા લાગી, તે ફીકકો પડવા માંડયો. તવાતો ગયો. સ્વબિગાડને માટે પુછવામાં આવતાં તે ના પાડવા લાગો, તેનું શરીર વધુ ને વધુ બગડવા લાગું અને નબળો પડતો ગયો. એક દીવસ કસરત કર્યા પછી બેસુધ થઇ ગયો, થાંસો થવા લાગો અને ફેફ-સાંના ઉપલા ભાગ ઉપરથી શ્વાસ બરાબર માલમ પડયો નહી. ગભરાઈ જઇ પેલા છોકરાએ કબુલ કરી દીધું કે છેલ્લાં બે વર્ષ થયાં તે સ્વબિગાડ કરે છે, એ બદી તે **નીશાળમાંથી શીખ્યો હતો,** તેને દરેક ચેતવણી આપવા છતાં આ બુરી ટેવ ચાલુ રાખી ખઇનું દરદ વધવા લાગું. મોહમાંથી ઘણો બળગમ પડવા માંડયો. તાવ અને રાતના પરસેવો ઘણો પડવા લાગો અને છેલ્લે અતેસાર અથવા ઝાડાનો મરજ લાગુ પડયો જેથી તે મરણ પામ્યો.

ડાકટર ડી. રૂસ. એમ. ડી. એ આપેલા દાખલાઓ.

ડાકટર ડી. રૂસ સ્વબિગાડથી પીડાતા જુવાનોને ઘણા જલદીથી સાજા કરતો હતો તેથી કેટલાક આ બુરી ટેવના જુવાનોએ એ તબીબ ઉપર કાગળ લખી મદદ માંગતા હતા, જેમાંથી ટુંક સાર અત્રે આપવામાં આવે છે.

એડીનબરોની યુનીવરસીટી કોલેજમાંથી એક જુવાન લખે છે કે "સ્વ-બિગાડની બુરી ટેવ બાળપણમાં એક **ઘરના બુરા નોકર** તરફથી શીખ્યો હતો. ૧૪, વર્ષની ઉમરે મને બીમારી થઈ. જે સ્વબિગાડથી થઈ હતી એમ મારા તબીબે જણાવ્યું હતું. તબીબની સારવારથી જરા હું ઠીક દેખાવા લાગો, હવે મને રાતના ઘણી ધાત જાય છે. પીસાબ કરતી વખતે પણ ધાત જાય છે. મારા પછવાડેના ભાગ ઉપર ખુજલી થઇ છે, ચહેરા પર પણ આવી

ખુજલી થાય છે, મારો ચેહેરો ફીકકો અને સુકાઈ ગયલો લાગે છે. મારી છાતીમાં નાપસંદ લાગણી થાય છે. મારી સાંભળવાની શક્તિ નબળી પડી ગઈ છે અને મારો અવાજ ખોખરો થઈ ગયો છે, મારી મનની શક્તિ પણ ઘેરાયલી અને નબળી પડતી જાય છે, મારી યાદદાસ્ત શક્તિ બગડી ગઈ છે, મને અભ્યાસ કરવાનો અભાવ લાગે છે——"

બીજો દાખલો:—ઑક્ષફર્ડનો એક વીદયાર્થી લખે છે કે "તમો સ્વબિગાડના દરદો ઘણા કુશળતાથી સારાં કરો છો તેથી હીંમત ધરી મારો હેવાલ તમો સનમુખ રજુ કરૂં છું. ૧૨/૧૩ વર્ષની ઉમરથી તે ૧૬/૧૭ વર્ષની ઉમર સુધી સ્વબિગાડની ટેવ ચાલુ રાખી હતી અને એ બુરી ટેવથી હું મારા શરીરને શું નુકશાન કરૂં છું તે વિષે તદન અજ્ઞાન હતો. હું હાલમાં ૨૧) વર્ષનો થયો છું અને જો કે મને એ બાબદનું જ્ઞાન થયું કે એ બદી છોડી દીધી છે તે છતાં હું દુઃખી થાવું છું મને રાતના વારંવાર ધાત જાય છે. જે વખતે હું સ્વબિગાડ કરતો હતો તે વખતે મારા **ચહેરા ઉપર ખીલ** (નાના ફુલ્લા) ફુટી નીકળતા હતા. મારી આંખ અંદર બેસી જતી હતી અને લાલ થતી હતી. મને જમણી બાજુ "પેન" મારતી અને બરડા ખભા ઉપર ફીર લાગતી, મારો અવાજ ખોખરો થયો છે, મારા ગળામાં ફુલ્લા થાય છે, વિગેરે——"

મારા દીકરા ! ઉપર દરશાવેલા સર્વે દાખલાઓ ઉપરથી તારી ખાતરી થઇ હશે કે સ્વબિગાડની બદીથી ઘણાક જુવાનો કમોતે માર્યા ગયા છે, ભયંકાર દુઃખ દરદોના ભોગ થઈ પડયા છે, પોતાની જુવાની અને નસીબનું નખોદ વાળ્યું છે, અને આ બુરી ટેવ જેઓ ચાલુ રાખે છે તેઓ એ ટેવની ચુંગાલમાં એવા તો સપડાય છે કે શરીરનો નાશ થઈ જાય છે ત્યાં સુધી છોડી શકતા નથી, માટે આ બુરી ટેવને તારી ઉપર કાબુ મેલવવા દેતો ના આ જબુન બદીને તારી દરેક મનની શક્તિ વાપરી કચડી નાખજે.

પ્રકરણ (૫) મું.

:(•):

સ્વબિગાડની બુરી ટેવ છોડી દેવાના ઉપાયો.

:o:

આપણે ગયા પ્રકરણમાં જાણ્યું છે કે જેઓ આ બુરી ટેવ લાંબો વખત ચાલુ રાખે છે તો પછી એ ટેવ છોડવી મુશ્કેલ થઇ પડે છે માટે એ ટેવ એકદમ છોડી દેવાની જરૂર છે અને તે છોડવાને માટે નીચલા ઉપાયો લેવા જોઇએ.

(૧) રોજ સવારે ઉઠતાં ચાલુ બંદગી કરવી અને એ બંદગી કરી રહયા પછી ખુદાને દુવા ગુજારવી કે આખો દીવસ બુરા વિચારોથી દુર રાખે, અને આ બુરી ટેવથી દુર રહેવાની શક્તિ આપે અને એ બુરી ટેવથી બચાવે. રાતના સુતી વખતે પણ આવી બંદગી કરી બીછાને જવું.

બંદગીથી માણસનું મન શુદ્ધ થાય છે, વિચારો ઉમદા આવે છે, બદલાલચોની સામે થવાને મરજીનું બળ જોરાવર થાય છે અને બદલાલચોને આધીન થતી વખતે અંતઃકરણ દંખે છે કે બંદગી કરતી વખતે આપણે ખુદાને પવિત્ર જીંદગી ગુજારવાને વચન આપ્યે છીયે તે તોડવાથી ખુદાના રક્ષણથી વેગળા જઇયે છીયે. આવા બંદગીના ફાયદા છે.

(૨) પ્યાર અને હવસ ઉશકેરે તેવી વાર્તાની ચોપડી "નોવેલો" વાંચવી નહી પણ તેને બદલે મહાન નરોના અને પરહેજગાર ધર્મગુરૂઓની જીંદગીના હેવાલો વાંચવા અને ધર્મ પુસ્તકો વાંચવા.

(૩) સ્ત્રી જાતિ વિષે બદવિચાર કરવા નહી અને તેઓની પાછળ પાછળ ભમયા કરવું નહી પણ આપણી મા બહેન સમજી સારી લાગણીથી તેઓ સાથે વર્તવું.

(૪) ખરાબ વાતો કરતા અને ગાળગલોચ કરતા માણસો સાથે દોસ્તી રાખવી નહી, તેઓથી દુર રહેવું, નહીં તો તારા વિચારો બગડશે અને તેઓ પણ તને બગાડવાની કોશેશ કરશે અને ખરાબીમાં ઉતારશે.

(૫) વિચારો બદ આવતા હોય, લાગણી બગડતી હોય તો તીખો, ખાટો, મસાલેદાર અને માસનો ખોરાક ખાવો નહી. કાંદો, લશન, લોંગ ચાહ, કોફી, દારૂથી બદ જુસ્સા વધારે ઉશ્કેરાશે તેથી તેઓને પણ છોડી દેવાં અને તેને બદલે, દુધ, ઇંડાં, ઘઉંનું દુધ, માખણ, કસતર, લીલી તરકારી, એવો ખોરાક ખાવો.

(૬) ખુલ્લી હવામાં સાંજના ફરવા જવું જેથી શરીર અને મન શાંત થશે અને ખરાબ વિચારો દુર થશે.

(૭) સારાં મંડળો, લાયબ્રેરી અને દોસ્તો જેઓ ઉમદા જ્ઞાન ધરાવતા હોય તેઓ સાથે નવરો વખત ગુજારવો, લાયબ્રેરીમાં જઇ ત્યાં સારાં ચોપાન્યાં વાંચવાં.

(૮) રોજ સવાર સાંજ અંગ કસરત કરવી. અંગ કસરતથી લોહી શરીરમાં અને ભેજાંમાં જોસથી ફરવાથી તેમાંથી બદ જુસ્સાઓ નીકળી જાય છે અને તેઓ શાંત થઇ જાય છે. જો બીજી કસરત કરવાને ન બને તો રોજ ખુલ્લી હવામાં બે ત્રણ માઇલ ચાલવું જોઇયે.

(૯) કદી પણ આળસુ પડી રહેવું નહીં. આળસુ રહયાથી મનમાં બુરા વિચારો આવે છે. સુસતી લાગે તો ઘરનાં કામકાજમાં અને કુટુંબીઓ સાથે વાતચીતમાં વખત ગુજારવો.

(૧૦) જ્યારે પણ બદ વિચારો આવે અથવા આ બુરી ટેવ ઉપર હુમલો કરે તે વખતે ખુદાને બંદગી કરવી કે તે તને આ બુરી લાલચમાંથી બચાવે અને મનનો કાબુ રાખવાની કોશેશ કરવી. એ વખતે એખલા બેસવું નહી પણ કોઇ સાથે તુરત વાતચીતમાં મશગુલ થઈ જવું.

(૧૧) જો ખાનગી અવયવ ઉશકેરાયલી હાલતમાં આવે તો તુરત તે ઉપર થંડા પાણીના બે ત્રણ કળશીયા નાખવા જેથી તુરત એ અવયવ શાંત થઇ જશે.

આવી ચાલુ કોશેશોથી આ બુરી ટેવ ઉપર કાબુ રાખી શકાશે અને તે છોડી દેવાની રફતે રફતે શક્તિ મળશે.

———:o:———

પ્રકરણ (૬) ઠું.

સ્વબિગાડથી થયલો શરીરનો બિગાડો દુર કરવાના ઉપાયો.

આપણે જાણ્યું તેમ શરીરની તંદરોસ્તીનો આધાર શરીરમાં વીર્ય અથવા મનુષ્યબીજ અથવા ધાતને સાચવી રાખવા અને શરીરમાંથી બહાર નીકળી બરબાદ જતું અટકાવવાથી થાય છે. આ વીર્ય અથવા ધાત શરીરમાંથી બહાર નીકળી જાય છે ત્યારે શરીર તવાતું જાય છે, શરીરમાંથી લોહી કમી થઇ જાય છે, અને શરીરના અવયવો નબળા પડી જવાથી તેમાં તરેહવાર દરદો ઉભરી નીકળે છે, આ ધાત અથવા વિર્ય સ્વબિગાડથી કેટલાક જુવાનો બરબાદ કરે છે અને કેટલાકોને ઉંઘમાં ધાત વારંવાર જાય છે.

ત્યારે શરીરને જો પાછું તંદરોસ્ત બનાવવું હોય તો સ્વબિગાડની બુરી ટેવ છોડી દેવી જોઇએ અને ઉંઘમા શરીરમાંથી ધાત જાય છે તેને અટકાવવી જોઇએ.

સ્વબિગાડની બુરી ટેવ કેમ છોડવી તે આપણે આગલાં પ્રકરણમાં તપાસી ગયા છીએ અને હવે ઉંઘમાં જતી ધાતને અટકાવવાના ઉપાયો તપાસ્યે.

ઉંઘમાં જતી ધાતને અટકાવવાના ઉપાયો.

ઉંઘમાં જતી ધાત અટકાવવા માટે નીચલા ઉપાયો ઘણા ઉપયોગી થઇ પડશે.

ઉંઘ:—રાતના ખાઇને તુરત સુઇ જવું નહીં પણ ખાધા પછી ૨॥ કલાકે સુવા જવું. સુવાનો ઓરડો ખુલ્લી હવાવાળો હોવો જોઇએ, હવા સીધી શરીરપર ન આવવી જોઇએ પણ આસપાસનાં બારી બારણા ખુલ્લાં રાખવાં જોઇએ. બીછાનું નરમ હોવું જોઇએ નહીં, પણ સખત હોવું જોઇએ. એક સલંગ પાટીઆના ટુકડા ઉપર સાદડી અથવા બંદુસ પાંથરી સુવું જોઇએ. મોટાં જાડા ગોદરાં વાપરવાં નહીં જોઇએ. ચત્તા સુવું નહી પણ હંમેશાં જમણી કોર વાળી સુવું. ચત્તા સુવાથી ધાત જાય છે. સુવા જાવો ત્યારે પહેલાં

થોડો વખત ચત્તા સુવું, પછી ડાબી કોર વાળવી અને જ્યારે ઘણી ઉંઘ આવે ત્યારે જમણી કોર વાળી ઉંઘાઈ જવું. જો ઉંઘમાં ચત્તા થઈ જવાતું હોય તો બરડા આગળ એક લાકડાંનો કટકો રૂમાલે બાંધવો કે ચત્તા થતા ભોંકાય જેથી ચોંકીને ઉઠાય અને કોર વાળવાની ફરજ પડે.

ધાત અટકાવવાના યંત્રોઃ—કેટલાક તબીબોએ ઉંઘમાં જતી ધાત અટકાવવાનાં યંત્રો બનાવ્યાં છે. ધાત જતી વખતે પીશાબ કરવાની ઇંદ્રી ઉશ્કેરાય છે, ઉંઘતી વખતે આ ઇંદ્રી ઉપર એક નાની નળી પેહેરવામાં આવે છે અને અંદર તાર જેવું રાખવામાં આવે છે કે જેથી ઇંદ્રી જેવી ઉશ્કેરાઈ કે તાર ભોંકાવાથી માણસ ઉંઘમાંથી જાગી ઉઠે જેથી તે ધાત જતી અટકાવી શકે. કેટલાકોએ વીજળીનાં યંત્રો બનાવ્યાં છે, આ યંત્રો કેટલી વખતે નુકશાનકારક નીવડે છે અને ઇંદ્રીને ઇજા કરે છે માટે એ ઉપાયો ઘણા ફાયદાકારક માલમ પડશે નહીં. ધાત જેવી ઉત્પન્ન થઈ તો તેને ખેંચીને અટકાવવી નહીં તે ધાત બીજે ઠેકાણે ઉતરી પડે છે અને પાછળથી લોહી બગડી ફુલ્લા થાય છે, ધાત એક વખત ઇંદ્રીમાં તૈયાર થઇ તો તેને બહાર નીકળવા દેજો, બીજા ઉપાયોથી ધાત જતી અટકાવી શકાશે.

રાતના પીશાબ કરી સુવા જવું અને જ્યારે પણ આંખ ઉઘડી જાય કે તુરત પીશાબ કરવા ઉઠવું. પીશાબ એકઠી થવા દેવી નહીં અથવા ખેંચી રાખવી નહીં એથી પણ ધાત જશે, રાતના સુતી વખતે પીશાબની ઇંદ્રી ઉપર અને તેની છેક નીચેની બાજુ ઉપર સફરા તરફ ઠંડા પાણીના ફટકા મારવા અથવા ઠંડુ પાણી થોડી મીનીટ સુધી રેડવું અને પછી ઉશ્કેરાયલી હાલતમાં રહેશે નહીં. ઉંઘમાંથી સજાગરૂ થતાં જો ઇંદ્રી ઉશ્કેરાયલી હાલતમાં માલમ પડે તો તુરત ઉઠી પીશાબ કરવી અને પછી ઇંદ્રી ઉપર ઠંડુ પાણી રેડવું જેથી એ ઇંદ્રી શાંત થઈ જશે, સુવા જતી વખતે થોડી મીનીટ સુધી ચાલવું યાને ફેરા ફરયા કરવા જેથી આંગને કસરત મળશે અને લોહીનું ફરવું નીયમીત થશે અને ખાવાનું પણ જરપત થશે.

રાતનો ખોરાક ઘણો ભારી હોવો જોઇએ નહીં અને ઘણો ખાવો નહીં, ઘણોજ હલકો ખોરાક અને તે પણ થોડા જથામાં રાતના ખાવો જોઇએ.

રાતના મસાલો અને તીખો ખોરાક તો ખાવોજ નહીં. કાંદો, લશન, મસાલો, મીઠાઈ ખાવી નહીં તેમજ સુપ અથવા પાણી ઘણું પીવું નહીં, પણ ઘઉંનું દુધ, રવો, તરકારી, એક ઇંડુ, કસતર એવો હલકો ખોરાક લેવો, તે પણ સુવા જવાની ૨ા) કલાક અગાઉથી, અને ખાધા પછી અરધો કલાક કાંઈ વાંચવું નહીં પણ આશાયશ લેવી ત્યાર પછી થોડી મીનીટ ચાલહાલ કરયા કરવી જેથી ખોરાક જરપત થઇ જશે.

સુતી વખતે ઠંડું પાણી પીને સુવું.

કબજીયાત:—કબજીયાત રહેવાથી ધાત વધુ જાય છે, કબજીયાત રાખવી નહીં, રોજ સાફ ઝાડો આવવો જોઇએ. જો ન આવતો હોય તો "એનીમા" અથવા ગરમ પાણીની પીચકારી વડે ઝાડો લાવવો. થોડો કોસકેરા સાગરાડાની ગોળીઓ વાપરવી અથવા એરંડીયાને રોટલીમાં નાખી અથવા ખોરાક સાથે ખાવું. રાતના ખાધા પછી સોડા પીવો, પાણી પીવું નહીં.

ઝાડો થાય કે ન થાય તો પણ રોજ સવારે અને રાતે સુતી વખતે એક ચોકકસ ટાઇમ રાખી જાજરૂએ જઈ ઝાડો લાવવાની ચાલુ કોશેશ કરવી જેથી થોડા દીવસમાં એ વખતે જરૂર ઝાડો આવ્યા વગર રહેશે નહીં, સવારના બને એટલી ફ્રૂટ ખાવી, સંતરા, મોસંબી, દરાખ, અંજીર ચાલુ ખાયા કરવાં. સવારના એક કુપ અમથુ માખણ ખાઈ જવું અને તેની ઉપર ગરમ નરમ કાધેલું યાને અરધુ પાણી અને અરધુ દુધ ભેળી ગરમ ગરમ પી જવું. આવી રીતે કબજીયાત દુર થઈ જશે. રોજ નાસતા વખતે થોડીક સોજી દહીં છાસ પીવાથી કબજીયાત દુર થઇ શકશે, અને આંતરડાં પણ સાફ થશે.

પાણી પીવાથી કબજીયાત દુર થાય છે. સવારની ચાહ દુધ અને નાસતાની વચમાં બે વખત સોજું પાણી પીવું તેમજ બપોર અને રાતના ખાણાની વચમાં બે વખત પાણી પીવું. આખા દીવસમાં ૫/૬ વખત પાણી પીવાથી કબજીયાત દુર થાય છે, શરીરનાં ઝેહેરી પદાર્થો દુર થાય છે, લોહી સાફ રાખે છે, મગજની શકિત વધે છે, અને તન અને મન શાંત અને સ્વચ્છ રહે છે, અને ચામડી પણ સાફ અને ચળકતી થાય છે.

નાસ્તા ઉપર બે હાફ બોઇલડ (આંબેલ) ઇંડા નીમક મરી સાથે લેવાં, અથવા કાચા ઈંડાંનું મીક્ષચર બનાવી પીવું અને ફ્રૂટ ખાવી.

શરીરની નબળાઈ દુર કરવાના ઉપાયેા:—જો વીર્ય અથવા ધાત ઘણી જવાથી શરીરમાં નબળાઈ લાગતી હેાય, અને નબળાઇ વધવાથી ધાત જતી હેાય તેા તે અટકાવવા "કેાડલીવર એાઇલ, મેાલટીન" "Huxley's Ner, Vigour," "Sanatogen" અથવા "Fellow's syrup" નામની જાણીતી દવાં લેવી. કેમ્પ કંપની "Easton syrup Pills" પણ ઘણી ઉપયેાગી થઇ પડશે. આ દવાએા ચાલુ લેવાથી ઘણેા ફાયદેા થશે નહીં, પણ જે દીવસે ધાત ગઇ હેાય તે દીવસે અને બીજા દીવસે બપેારના ખાણા સાથે આ દવા લેવી, ફકત બે દીવસ, જેથી જે ધાત ગઈ હશે તેની નબળાઇ તુરત દુર થઇ જશે, અને ૧૫) દીવસ સુધી પાછી ધાત જશે નહી, જ્યારે પણ ધાત જાય ત્યારે બે દીવસ સુધી આ દવા લેવી પછી જ્યાં સુધી ધાત પાછી જાય નહી ત્યાં સુધી પાછી લેવી નહીં.

"Easton syrup" ની બબે ગેાળીએા બપેારના ખાણા સાથે બે દીવસ સુધી ધાત જાય તે દીવસથી લેવી. રેાજ રેાજ લેવાથી શરીરને નુકશાન થશે.

કેાડલીવર એાઇલ—"મેાલટીન" સવારના દાતન કરી એક મેાટેા ચમચેા ભરી આંગળી વડે ચાટી લેવું અને ૧૫) ૨૦) મીનીટ પછી તે ઉપર ગરમ દુધ પીવું જેથી કબજીયાત દુર થશે, ભુખ લાગશે અને શકિત પણ વધશે.

એાક નામના ઝાડની છાલ (Oak Bark) નેા કાવેા બનાવી દહાડામાં ત્રણ પ્યાલાં ભરીને પીવાં અથવા તેા એાક ઝાડના ફળ (Oak Acorn) દશથી વીસ દીવસ જેટલાં ખવાય એટલાં ખાવાં એથી દુન્યાની કેાઇમી દવા કરતાં જલદીથી ખાનગી ઇંદ્રીને જોરાવર બનાવશે, અને હેાજરી નબળી હેાય તેા ખાઇ રહીને ત્રણથી ચાર ફળ ખાવા અથવા ફકત એક ફળ પણ ખાવામાં આવશે તેા પુરતું છે. આ ઉપાયથી વીર્ય જતું અટકશે. યાદ રાખજો કે લેભાગુ હકીમેાની ઝેરી દવાએા આ જીવનશકિત સાચવવાને શક્તિવાન નથી, કારણ કે આવી ઝેરી દવાએાનેા ઉપયેાગ કરવાથી આ જીવનશક્તિનેા નાશ થાય છે. તેએાના ઝેરથી લેાહીની રજકણેા મરી જાય છે, પણ એાક ઝાડની છાલ (Oak Bark) તેા લેાહીની રજકણેાને ઉપયેાગી થઈ પડે છે, અને વીર્ય અથવા ધાત જતી અટકાવીને જીવનશક્તિની રક્ષા કરે

છે. આ એક ઝાડ હીંદમાં નહી હોવાથી ત્યાં મળી શકતું નથી. યુરોપથી મંગાવવું પડે છે.

અંગ કસરતઃ—ધાત જતી અટકાવવા અંગ કસરતની ઘણી જરૂર છે. તરવાની કસરત ઘણી ફાયદાકારક માલમ પડશે. પણ જો શરીર ઘણું નબળું પડી ગયું હોય તો રોજ સાંજે ઓછામાં ઓછો અરધો કલાક ખુલ્લી દરયા બાજુની હવામાં ચાલવું જોઇયે, ઘણું થાકી જવું નહીં તે યાદ રાખવું, ઘણી હાકથી પણ ધાત જશે. રાતના સુતી વખતે પણ થોડી ચાલવાની કરસરત કરવી.

ન્હાવુંઃ—ઠંડા પાણીથી ન્હાવાની જરૂર છે, પણ શરીર ઘણું નબળું પડી ગયું હોય અને ઠંડા પાણીથી સરદી થતી હોય તો ઘણુંજ હુકકું પાણી લેવું, અને ન્હાઈ રહયા પછી છુપી ઇંદ્રી ઉપર ઠંડુ પાણી રેડવું. રોજ ન્હાવાની જરૂર છે. જેટલું શરીર સાફ રાખવામાં આવશે એટલી તંદરોસ્તી વધશે. ભરેલા પેટે કદી પણ ન્હાવું નહી તેથી બદહજમી થશે, કાંઈ પણ ખોરાક ખાધા વગર ભુખે પેટે ન્હાવું જોઇએ.

ખોરાકઃ—આગળ જણાવ્યા મુજબ, કાંદો, લશન, આદુ, મરચાં, મસાલો, તીખો ખાટો ખોરાક લેવો નહીં, ચાહ, કોફી, દારૂ પીવો નહીં. પણ ગરમ કીધેલું દુધ, ઇંડાં, કસટર, ઘઉંનું દુધ, રવો, ઘઉંની રોટલી, મસુર, ચણાની, તુવરની, મગની, અને મસુરની દાળો, અને થોડા ચાવલ ખાવા. રોજ ઘઉંનું દુધ નાસ્તા ઉપર ખાવાથી પણ ધાત જતી બંધ પડે છે, ઓતમીલનું પુડીંગ, અથવા કોરન ફલોરનું કસતર પણ ઠીક થઈ પડશે. સવારે ફ્રુટ ઘણી ખાવી જોઇએ. થોડો મેવો ખાવો, તર તરકારી વધુ પ્રમાણમાં લેવી.

ડોકટર આર. ટી. ત્રોલ. એમ. ડી. ના ઠંડા પાણીથી દરદો સાજા કરવાના ઉપાયો.

(Cold-Water Cure.)

ડોકટર ત્રોલ ધાત જવાથી થતાં આગળ દરશાવેલાં દરદો ઠંડા પાણી શરીર ઉપર ચોકસ રીતે લેવાથી સાજાં કરી શકે છે. શરીરને તંદરોસ્ત

બનાવા નીચે પ્રમાણેના "બાથો" યાને પાણીનો ઉપયોગ કરવો. (Rubbing Wet-sheet or sponge-bath) સવારના ઉઠતાં એક ચાદર અથવા સ્પંજને ઠંડા પાણીમાં બોળી તેથી આખાં શરીરને ઘસવું અને ત્યાર પછી સુકકો ટુવાલ અથવા ચાદરથી શરીરને ઘસવું, જો ઠંડી હોય તો ત્રણ મીનીટ નહીં તો ૧૦ મીનીટ સુધી આવી રીતે ન્હાવું.

Half Bath:—સવારે દશ વાગે ૭૫ ડીગ્રી જેટલું ઠંડું પાણીના તબમાં બેસવું, એક પાણીનું "તબ" એવું લેવું કે જેમાં પગ લાંબા કરી શકાય. પાણી અરધાં પેટ અથવા દુટી સુધી આવે તેટલુંજ રાખવું, અંદર બેઠેલાં માણસે પાણીની અંદરના ભાગને ઘસવા અને બીજા માણસે શરીરના ઉપલા ભાગને ઘસવા. જો ઠંડી લાગે તો બે મીનીટ નહી તો દશ મીનીટ સુધી આમ કરવું પછી સુકકા ટુવાલે શરીરના નીચલા ભાગને ઘસવો અને બહારની હવા લાગ્યા વગર કપડાં તુરત પહેરવાં, જો આ "બાથ" લેવાને ન બને તો નીચલો "બાથ" લેવો.

Hip or sitz bath:—એક નાનું ન્હાવાનું તબ જેની પીઠ સીધી હોય અને જમીનથી ચાર પાંચ ઇંચ ઉંચું હોય તેમાં જાંગના થાપા યાને કમ્મર સુધીનું પાણી જે પીરૂ સુધી આવવું જોઇએ. પેલા દરદીના શરીરનો ઉપલો ભાગ ઉપર બંદુશ ઓઢવો જોઇએ અને આ વખતે દરદીએ પોતાના પેટને પોતાના હાથ વડે મસલવું જોઇએ, આ "બાથ" સાંજે ૪ વાગે લેવો, અને પાણી ૭૦ ડીગ્રી જેટલું ઠંડું લેવું.

FOOT BATH:—રાતના ૮, વાગે પગનો "બાથ" લેવો, જો દરદીના પગ થંડા થતા હોય તો નાનું વાસણ લેવું તેમાં પગનું ગુટી જેટલું ગરમ પાણી ૧૦૦ ડીગરી જેટલું નાંખવું અને તેમાં પગ બોળવા, અને પગ ધીમે ધીમે હીલાવ્યા કરવા. પાંચ મીનીટ સુધી એમ પગ રાખવા અને ત્યાર પછી બીજા ઠંડા પાણીના વાસણમાં તુરત બોળવા અને અરધી મીનીટ સુધી તેમાં પગ રાખવા અને ત્યાર પછી સુકકા ટુવાલ વડે પગને ઘસવા, આ બાથ પછી પગને મસલવા ફાયદાકારક થઇ પડશે. આ ઉપાય સુતી **વખતે કરવાથી જેઓને ઉંઘ આવતી નથી તેઓને ઉંઘ આવે છે.**

ઉપરના હીપ અને હાફ બાથ લેતાં જો થોડીક મીનીટ સુધી નીચલા ભાગોના માસ રજ્જુ સખત થઇ જાય અથવા થંડાજ રહે તેટલું થંડું પાણી લેવું નહીં, અને થોડી ચાલહાલ અથવા અંગ કસરત છતાં પણ થંડા રહે તો બીજી વખતે પાણીમાં થોડું ગરમ પાણી નાંખવું, જેથી પાણીની સરદી નીકળી જાય, આ રીતના બાથો ચાલુ લેવાથી ઘણાંક દરદો દુર થઇ જશે.

ઉંઘમાં જતી ધાતઃ—જો ઉંઘમાં ધાત જતી હોય તો પીસાબની ઇંદ્રી તેમજ ગોળી અને તેની નીચેના સફરા આગલના ભાગ ઉપર થંડું પાણી થોડો વખત રેડી પછી ટુવાલે પાણી લુછી નાખી સુવા જવું, વધુ અસરકારક તો ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે હીપ અથવા સીટઝ બાથમાં થોડો વખત બેસી, સુક્કા ટુવાલે નીચલા ભાગો લુછી નાખી, થોડીક ચાલવાની કસરત કરી સુવા જવું.

જો વધુ કામ પડે તો સુતી વખતે પીઠ અને કમરની આસપાસ ભીણી ચાદર વીટાળવી, અને તેની આસપાસ સુકી ચાદર અથવા ઓઢવાનું વીટાલવુ, અને સુઇ જવું.

Wet-sheet Packing:—એક બીછાના અથવા ગોધરાં ઉપર બે ફલેનલના બરનુસ (Blanket) પાંહરવા અને તેની ઉપર એક પાણીથી ભીજવેલી ચાદર પાંહરવી, ચાદરને પાણીમાં બોળી કાઢી થોડીક નીચવી નાખી વાપરવી. અને દરદીના સર્વે કપડાં કાઢી નાખવા અને તે ઉપર ચતો સુવાડવો અને પછી તુરત પેલા બરનુસમાં લપેટી નાખવો. માથું તકયા ઉપરજ રાખવું અને પગ સારી રીતે ધંકાયલા છે કે નહીં તે ઉપર ખાસ ધ્યાન રાખવું. જો પગ શરીર સાથે થંડા થતા ન હોય તો તે ઉપર ગરમ પાણી ભરેલી બાટલી અથવા રબરની કોથલી મુકવી અને જો માથામાં દુખારો થતો હોય તો માથા ઉપર થંડા પાણીના કટકા મુકવા, આવું પેકીંગ ૪૦ થી ૬૦ મીનીટ સુધી જેમ દરદીને ઠીક લાગે તેમ રાખવું. જો શરીરની ચાંમડીના છીદ્રો પીટ વીકારથી અને બીજા ઝેરી પદાર્થ ભરાઈ ગયાં હશે તો આવા "પેકીંગ"થા, તદન સાફ થઈ જશે. એક બે મહિના એમ ચાલુ પેકીંગ, જો કામ પડે તો દરરોજ નહીં તો અથવાડયાંમાં બે વખત લેવામાં આવે તો ચામડીના છીદ્રો તદન સાફ કરી નાખશે.

આવું પેકીંગ નબળાં માણસથી ખમી શકાશે નહી તેથી ઘણું લેવું નહીં.

The Wet Girdle:—ભીનો પેટનો પાટો, ચાર પાંચ વાર જેટલો લાંબો ટુવાલ અથવા કપડાંનો કટકો લઇ તેનો અરધો ભાગ પાણીથી ભીંજવવો અને પાણીના ટીપાં પડતાં કાઢી નાંખી, આ ભીનો ભાગ પેટ ઉપર મુકી સુકો ભાગ તેની આસપાસ વીંટાળી નાંખવો અને તેની ઉપર પટલું ગરમ ફ્લેનલ વીંટાળવું. આ ઉપાયથી બદહજમી, કબજીયાત, પેટ આવવાં દુર થઇ જશે.

જે જે ભાગોનાં દરદ હોય તે ભાગો ઉપર થંડા પાણીમાં ભીજવેલી ચાદર મુકવી અને ઉપર બરનુસ વીંટાળવું. છાતીનાં દરદો ઉપર છાતી ઉપર પેટના દરદો વખતે પેટ ઉપર આવા ઉપાયો લેવા, અને થંડા પાણીના તબમાં બેસવું જેથી ઘણાક દરદો દુર થઇ શકશે. જો થંડુ પાણી સેહેવી શકાય નહીં તો પાણીમાં થોડું ગરમ પાણી નાખી સેજ કુકડું કરવું.

———:o:———

પ્રકરણ (૭) મું.

———o———

જાતિ સંબંધી વેહવાર.

"*Sex*—This little word covers half the happiness of mankind, and half the misery too ——," *Sex* is a Cardinal fact of life and one of the prime movers of progress.

Profs. Geddes and Thomson.

જાતિ:—આ નાના શબ્દ ઉપર મનુષ્ય જાતનો અરધો સુખ અને દુ:ખનો આધાર રહેલો છે. જાતિ એ જીંદગીની અગત્યની બાબદ છે અને આગળ વધવાને માટેનું એક અગત્યનું સાધન છે.

જાતિની ઉત્પતી.

કેટલાક વિદ્વાનોનું કહેવું એવું છે કે પહેલાં નર અને નારીજાતિ જુદા હતાં નહીં પણ એકજ માનવીમાં નર અને નારીજાતિ જોડાયલાં (Herma-

phrodite) હાલતમાં હતાં, જેમ ઝાડપાન વિદ્યા (Botany) પ્રમાણે એકજ ઝાડ પર એકજ ફુલમાં નર અને નારીજાતિ હોય છે, તેમ પેહેલે મરદ અને ઓરત પેટની બાજુએથી જોડાયલાં હતાં, પણ પાછળથી છુટાં પડયાં હતાં. જરથોસ્તી ધર્મ પ્રમાણે બુનદેહેશમાં જણાવ્યા મુજબ પહેલાં મીશી અને મીશાઈ નામનું એવું નર અને નારીની સાથે જોડાયલું જોડું હતું, જે પાછળથી જુદુ પડયું હતું, આવા જોડ મરદ અને ઓરત હજુ પણ કોઇ કોઇ વખતે જન્મે છે.

જાતિની ઉત્પતિનો ભેદ.

આપણે જાણ્યું તેમ પહેલાં નર અને નારીજાતી સાથે જોડાયલાં હતાં. પણ પાછલથી બે જાતી છુટી પડી. નર અને નારીજાતિ છુટા પડવાનું કારણ શું ? બે જાતિ બનાવવાનો કુદરતનો ભેદ શું ? એ સવાલોની હવે તપાસ કર્યે.

જેમ વિજળી બે પ્રવાહની બનેલી છે. એક નેગેટીવ (Negative) અને બીજી પોઝીટીવ (Positive) અને જ્યારે આ બે પ્રવાહ સાથે મળે છે ત્યારેજ વિજળીની રોશની બળે છે, અને અંધારી રાતને ભભુકદાર રોશનીથી આરાસ્તા કરે છે; તેમજ સ્ત્રી ને મરદના સામટાં કાર્યથીજ આ દુનીયાની બલીહારી, ખુબસુરતી અને જાળવણી ચાલુ રહી છે, સ્ત્રી જાતિ કોમળ અને નાજુક છે અને નાજુક સદગુણો ધરાવે છે. માયા, દયા, મમતા, દુઃખ અને સુખની સહેલાઇથી તેણીની ઉપર અસર થાય છે, મરદોના સદગુણો સખ્ત છે, પણ એ સખ્ત સદગુણો સાથે આ નાજુક સદગુણો મળી જવાથી એક એવી જાતનું મીશ્રણ બને છે, કે તે દુન્યામાં ઘણુંજ જરૂરીયાતનું છે. એજ કારણથી કવી ઓટવે લખે છે કે "Oh Woman :—Nature made thee to temper men; we had been brutes without thee." "કુદરતે સ્ત્રીને માણુસમાં નરમાસ રાખવા પેદા કીધી છે, તારા વગર અમે હેવાન હતે."

આપણી હવા મુખ્ય કરી "ઑકસીજન" અને "નાઇટ્રોજન" નામનાં તત્વની બનેલી છે. "ઓકસીજન" માણુસ જાતની જીવનશક્તિ માટે છે. પણ

જો "ઓકસીજન" હવામાં એકલીજ હતે તો દમમાં લેતાંવાર તે આપણું લોહી એવું તો જોરથી આપણી નસમાં ફેરવતે કે તેથી નસો ફાટી જતે અને માણસ જાત ઘણોજ વીક્રાળ થઇ જતે. પણ એ "ઑકસીજન" સાથે "નાઇટ્રોજન" મલ્યાથી તેનું આવી રીતનું કાર્ય થતું અટકે છે. તે હવાને નરમ બનાવે છે અને આપણાથી લઈ શકાય તેવી કરે છે, તેવીજ રીતે સ્ત્રી "નાઇટ્રોજન"ની માફક કામ બજાવે છે, તે માણસ જાતને શાંત કરે છે અને માયા, દયા, મમતા અને ખરો પ્યાર શીખવે છે. જો સ્ત્રીઓ દુન્યામાં ન હતે તો પેલો કવી કહે છે તેમ માણસ હેવાન હતે. બે જુદી જાતી પેદા કરવાનો સર્વેથી મોટો ભેદ તો માણસ જાતની વસ્તી વધારવાનો છે. એ સબબથી આ બે જાતી વચ્ચે ઘણુંજ આકર્પણ ઉત્પન્ન કીધું છે, જે વડે આ બે જાતી ઉપર દરસાવેલા ઉમદા ગુણોથી એકેકમાં આમેજ થઇ જઈ તેમાંથી બાળક ઉત્પન્ન થાય છે. બે જાતીનાં આવાં જોડાંણને આપણે લગન કહીયે છીયે, અને આવા જોડાણથી બે જાતી ભરથાર અને મહોરદાર તરીકે ઓળખાય છે, અને આવી રીતના બે જાતીનાં જોડાણને **જાતી સંબંધી પવીત્ર વહેવાર** ગણવો જોઇયે.

આપણે ઉપલાં સીદ્ધાંત વડે જાણ્યું છે કે બે જાતી પેદા કરવાનો કુદરતનો ભેદ એજ છે કે તેઓમાં ઉમદા સદગુણો ખીલે છે અને બાળકોની વૃદ્ધિ થાય છે, જો બે જાતીઓનો વહેવાર એવો હોય કે જે વડે તેઓમાં ઉમદા સદગુણો ખીલતા હોય તો તે પવિત્ર વહેવાર કહેવાય છે, જો બે જાતી પવિત્ર આકર્પણથી લગનની પવિત્ર ક્રીયાથી એકેકમાં આમેજ થઇ બાળક પેદા કરવા સંગત કરે છે તો તે પવિત્ર સંગત કહેવાય છે.

બદ વહેવાર.

જો બે જાતી એકેકના સંબંધમાં આવતાં તેઓમાં હવસ અને દુરગુણી લાગણી ઉત્પન્ન થાય તો બદ વહેવાર કહેવાય, આપણે જાણ્યું તેમ બે જાતીનું જોડાણ અથવા એકેકમાં આમેજ થવાનું કાર્ય કુદરતે ફક્ત બાળકોની વૃધ્ધિને ખાતરજ નિર્માણ કીધું છે, માટે જે કોઇ આવું કાર્ય લગનના પ-

વિત્ર ગાંઠ વગર ફક્ત પોતાનો હવસ તૃપ્ત કરવાજ કરે તો તેણે બદસંગતનો અથવા જનાકારીનો બુરો ગુનાહ કીધેલો કહેવાય છે.

બદ વહેવાર

ગર્ભનો અટકાવ કરીને:

વળી એક બીજી બદી હાલમાં કેટલાક જુવાનોમાં ચાલુ થઇ છે જેથી પણ બચાવવા માટે સલાહ આપવાની ખાસ જરૂર છે.

આપણે જાણ્યું તેમ સ્ત્રી અને મરદ એ બે જાતિ બનાવવાનું મુખ્ય કારણ બાળકને પેદા કરવાનું છે અને તે માટે સ્ત્રી અને મરદનાં લગન થાય છે. પણ કેટલાક જુવાનો આ કુદરતના કાયદાને માન આપતા નથી અને બાળક પેદા કરવા ખાતર અકેકની સંગત કરતા નથી પણ પરણ્યા વગર પોતાના હવસ તૃપ્ત કરવા કરે છે. અને અકેકની આવી હવસી સંગત કરે છે અને બાળકનો અટકાવ કરે છે. આ બદી ઘણી જબુન છે અને કુદરત આવી બદી કરનારને કેમ શીક્ષા કરે છે તેનું હાલની તબીબી વીદ્યાની શોધખોળ વડે તને સમજણ આપું છું. જ્યારે એક મરદ અને ઓરત અકેકની સંગત કરે છે ત્યારે તેઓના જનન અવયવમાંથી પદાર્થ નીકળે છે. આ વખતે સ્ત્રીના ગર્ભસ્થાનનું મોંહ ખુલે છે જેમાં મરદનું વીર્ય અથવા બીજનું એક ટીપું દાખલ થાય છે અને પાછું ગર્ભસ્થાનનું મોંહ બંધ થઇ જાય છે. એ વખતે સ્ત્રીનું બીજ પણ ગર્ભાશયમાંથી નીકળે છે અને મરદનાં વીર્ય સાથે ગર્ભસ્થાનમાં આમેજ થઈ જાય છે ત્યારે સ્ત્રીને ગર્ભ રહે છે. આવી રીતે મનુષ્યનું બીજ આવી સંગતથી ઉત્પન્ન થાય છે એ બીજ પહેલાં ઘણુંજ નાનું $\frac{1}{120}$ ઇન્ચ જેટલું બારીક હોય છે જે વધીને બાળક થાય છે. કેટલીક વખતે આવી સંગતમાં સ્ત્રીને મરદનો પદાર્થ ગર્ભસ્થાનમાં દાખલ થતો નથી તેથી ગર્ભ રહેતો નથી.

હાલમાં કેટલાક અનિતીમાન જુવાનીયાઓ પરણ્યા વગર બદવહેવાર અકેક સાથે રાખે છે, અને સ્ત્રીને હમેલ રહે નહીં તે માટે આવી બદસંગતની વખતે સ્ત્રીના ગર્ભસ્થાનનાં મોંહ નજીક રબર અથવા બીજી ચીજ મુકે

છે અથવા મરદો પોતાની ઇંદ્રીઓ ઉપર કોથરી પહેરે છે જેથી મરદનો પદાર્થ સ્ત્રીના ગર્ભસ્થાનમાં દાખલ થાય નહીં અને સ્ત્રીને હમેલ રહે નહી. આ રીતની સંગત ઘણી નુકશાન કરનારી છે. પહેલાં તો સ્ત્રી અને મરદનો જીવન રક્ષક પદાર્થ બરબાદ કરવામાં આવે છે. બીજું આ રીતે સંગત કરવાથી આ જીવનરક્ષક પદાર્થ પુરતા ખુલાસાથી સઘળો બહાર નીકળતો નથી પણ થોડોક ભાગ બન્નેના અવયવમાંથી બહાર નીકળતો રહી જાય છે અને તેઓના શરીર અંદર રહી કોહવા માંડે છે, માટે એ સંગત અકુદરતી કહેવાય, સંપુર્ણ કહેવાય નહીં.

જ્યારે સ્ત્રી અથવા મરદ તેઓના પેદા કરવાના અવયવની વચમાં રબર અથવા બીજી વસ્તુઓનો પરદો કરી અટકાવ કરતાં નથી ત્યારે સ્ત્રી અને મરદના અવયવ ખુલાસાથી એકેકના સંબંધમાં આવી, આ પદાર્થ પુરતા ખુલાસાથી જોઇએ તેટલા પ્રમાણમાં બહાર નિકળે છે અને એકેકના પદાર્થ એકેકના જનન અવયવને લાગવાથી એકેકના જુસ્સાની ગરમીને ઠંડી પાડે છે. આ સંગત સપુર્ણ કહેવાય છે. જ્યારે બાળકનો અટકાવ કરનારી સંગતમાં રબર અને બીજી ચીજનો ઉપયોગ કરવાથી મરદનો જનન અવયવ સ્ત્રીના ગર્ભસ્થાનના સંબંધમાં બરાબર નહિ આવવાથી તેઓનો પદાર્થ પુરતા ખુલાસાથી બહાર નથી નીકળતો તેથી એ પદાર્થનો જે ભાગ અંદર અવયવમાં ખેંચાઈ રહે છે, અને તે ખેચાઈ રહેલો પદાર્થ મુરદાલ અને ખરાબ થઇ લોહીમાં ફરે છે ત્યારે લોહીમાં બગાડો થાય છે અને હવસ વધારે ઉશ્કેરાય છે. વળી બન્નેને આવી સંગતથી પુરતો સંતોષ પણ મળતો નથી. આ રીતે જે પદાર્થ શરીરમાં ખેંચાઈ રહે છે તે મુરદાલ અને કોયલો બની લોહીમાં ફરફર કરે છે. જે પ્રમાણે દુધમાં ખટાશ નાખવાથી દુધ ફાટીને ગાંગડાવાળુ થાય છે તેજ પ્રમાણે આ મુરદાલ પદાર્થ લોહીમાં દાખલ થઇ લોહીને ખડબચરૂં બનાવે છે. જે લોહીની ઉપર શરીરની તંદરોસ્તીનો મોટો આધાર રહે છે તેજ લોહી આ રીતે બગડે છે ત્યારે આખાં શરીરમાં બગાડો થાય છે. આ ઝેરી લોહી છેવટે કમરના કાંઠાને અને ભેજાંને ઇજા કરે છે. ઘણીક વખતે આવાં માણસોને લકવો (Paralysis) થાય છે. કેટલાકોને રૂમેટીઝમ,

પથરી, ગુરડાંના દરદો, અને કલેજાંના દરદો થાય છે અથવા કેનસર થાય છે. કેટલાકોને માથાનો દુખારો અને અંધાપો થાય છે. આવી અપુર્ણ સંગતથી સ્ત્રીને પણ હરકત થાય છે.

જે જુવાન છોકરીઓ પરણ્યા વગર મરદની સંગત કરે છે અને હમેલનો અટકાવ કરવા ગર્ભસ્થાનના મોંહ ઉપર રબર વગેરે મુકે છે કે જેથી ગર્ભસ્થાનનો ભાગ જે ગરમ થાય છે તેની ઉપર મરદનો પદાર્થ પડતો નથી તેથી સ્ત્રીનાં ગર્ભસ્થાનમાંથી તેણીનો પદાર્થ સઘળો ખુલાસાથી બહાર નીકળતો નથી પણ થોડો અંદર ખેંચાઈ રહે છે અને એ પદાર્થ મુરદાલ બની કોહીને લોહીમાં ફરહર કરે છે. કલેજું આ ઝેહરી પદાર્થમાંનું ઝેહર ચુસી લે છે અને આ મરણ પામેલો ઝેરી પદાર્થ હોજરીને બહાર કાઢવો પડે છે જેથી હોજરીની બીમારી ચાલુ થાય છે, અને પાચનશકિતનો બગાડો થાય છે. સ્ત્રીના શરીરમાં આ મરણ પામેલાં લોહીનાં અણુ ભરપુર થઈ જાય છે ત્યારે જીવનશકિત આ મુરદાલ ચીજને બહાર કાઢી નાખવાની કોશેશ કરે છે. ત્યારે આ મરણ પામેલા ઝેરી અણુ આ સ્ત્રીની છાતી (થાન) માંની ખાંચા ખાંચાવાળી જગ્યામાં ભરાઇ જાય છે, કારણ સ્ત્રીના થાનનો અંદરનો ભાગ ખાંચાખાંચાવાળો હોય છે. આ મરણ પામેલો ઝેહરી પદાર્થ થાનમાં એકઠો થાય છે. તેઓ ઘણા કઠણ માલમ પડે છે. આ મુરદાળ પદાર્થ મોટા જથ્થામાં ત્યાં એકઠો થાય છે. સ્ત્રીને હવે દુખારો થવા માંડે છે. તબીબને બોલાવવામાં આવે છે. તે જણાવે છે કે થાનમાં નાસુર (કેનસર) થયું છે અને પછી તે થાન કાપી નાખવું પડે છે. તબીબો આવી રીતે નાસુર કેમ થાય છે તે જણાવી શકતા નથી અને જંતુઓથી થાય છે એમ જણાવે છે. પણ **ડાકટર મેલવીલ કીથ એમ. ડી. નાં મત** મુજબ નાસુર (કેનસર) થવાનું એક કારણ આ પ્રકારની હલકી જીંદગી છે. જ્યારે હવસ ઉશકેરાય છે અને તેને કાબુમાં રાખવામાં આવતો નથી તો પછી આ દરદના ભોગ થવું પડે છે. મરણ પામેલો ઝેરી પદાર્થ શરીરમાં એકઠો થાય છે અને તે બહાર નીકળવાની કોશેશ કરે છે. આ ઝેરી પદાર્થ જ્યારે ગર્ભસ્થાનમાં દાખલ થાય છે ત્યારે ગર્ભસ્થાનનું નાસુર (કેનસર) થાય છે પણ જ્યારે આ પદાર્થ થા-

નના ભાગમાં એકઠો થાય છે ત્યારે થાનનું નાસુર થાય છે. નાસુર તો લોહીના ઝેરી પદાર્થમાંથી થાય છે. જો સ્વચ્છ ખોરાક અને સદ્દગુણી જીંદગી ગુજારવામાં આવે તો કેનસર કદી થાય નહીં, એજ પ્રમાણે આવી અકુદરતી સંગતથી ગર્ભસ્થાનની, વસુરી, ગુરડાના દરદો, રૂમેટીઝમ વગેરે દરદો પણ થાય છે.

પ્રિય દીકરા આ અજીમ ગુનાહથી દુર રહેવાની દરેક કોશેશ કરજે, સ્ત્રી જાતિનો ઉંચો દરજ્જો સાચવજે અને તેઓની પાક દામાન બગાડવાથી હરગેજ દુર રહેજે. તું લગનના ગાંઠથી કોઇ સ્ત્રી સાથે જોડાય ત્યાં સુધી તારી જીંદગી પવિત્ર રાખજે અને સ્ત્રીઓને **મા બહેન** તરીકેજ સ્વીકારજે. આ મારી શીખામણ હંમેશા તારાં હૈયાં ઉપર કોતરી રાખજે, તું એક ગ્રહસ્થ તરીકે જીંદગી ગુજારે એવું હું અંતઃકરણથી ઇચ્છું છું. અને આ જાતી સંબંધી બદીથી તને બચાવાને જે નીચલું શીક્ષણ આપું છું તે ઉપર ધ્યાનથી અમલ કરશે તો આ જીંદગીમાં તું **સ્ત્રી–ફિરેસ્તાઓના** આશીશ મેળવી શકશે.

જાતી સંબંધી બદી કેમ ઉત્પન્ન થાય છે ?

એ સામી જાતી સાથે મળતાં તેઓમાં બદ લાગણી કેમ ઉત્પન્ન થાય છે તે હવે તપાસીએ.

મુખ્ય કરી આપણી બે ઇંદ્રીઓ આંખ અને કાન અને લાગણી વડે જાતીઓમાં બગાડો થાય છે. જો એક માણસે પોતાની ઇંદ્રીઓને કાબુમાં રાખવાનું અને લાગણીને પવીત્ર રાખવાની તરબીયત લીધી ન હશે તો સામી જાતીના શરીરના દેખાવો નજરે પડતાં અથવા સામી જાતીના લલચાવનારા શબ્દો કાને પડતાં તુરત તેઓની લાગણીમાં બગાડો થાય છે અને આવી રીતે બુરી લાગણીને વશ થાય છે તો તેઓ પોતાનો કાબુ ખોઇ દઇ બદ કરમ કરે છે, આવી રીતે કેટલાક સંસારોમાં કુસંપ થયો છે, કેટલાકોના ખુન થયાં છે, કેટલાકોએ આપઘાત કીધો છે, કેટલાકોએ પોતાનું ભવીષ્ય બરબાદ કીધું છે, કેટલાકો દીવાના થયા છે, માટે આ જબુન બદીથી દુર રહેવાની હંમેશાં કોશેશ કરજે.

બદ લાગણીઓ ઉપર કાબુ મેળવવાની રીત.

આપણે જાણ્યું તેમ મુખ્ય કરી આપણી બે ઇંદ્રીઓ આંખ અને કાન વડે લાગણી બગડે છે, જ્યારે સામી જાતીના શરીરના અવયવ નજરે પડતાં અથવા તો તેઓના લલચાવનારા શબ્દો કાને પડવાથી મનમાં બદ ખાહેશ અથવા વિચાર ઉત્પન્ન થાવ છે તો પછી લાગણી બગડે છે અને પછી બદ કરમ થાય છે, માટે આવાં બદ કરમોથી દુર કરવાને માટે આપણી ઇંદ્રીઓ આંખ અને કાન અને વીચારોને કેળવવા જોઇએ.

આંખને એવી રીતે કેળવવી જોઇએ કે સામી જાતીનું શરીર અથવા અવયવ પછી તેઓ નગ્ન હાલતમાં પણ હોય તો તે નજરે પડતાં શરીરમાં બુરી લાગણીઓ ઉત્પન્ન થાય નહીં, જો લાગણીનો બગાડો થતો હોય તો આવા દેખાવો નજરે આવતાં તે હીમતથી જોવા, શરમાઈ જવું નહી, વારંવાર આવા દેખાવો નજરે આવતાં લાગણીઓ ઉપર કાબુ આવશે અને લાગણી બગડતી અટકશે. તબીબો અને નર્સોને આવી રીતે કેળવણી આપવામાં આવે છે.

કાનને એવી રીતની કેળવણી આપવી જોઇએ કે સામી જાતી તરફથી લલચાવનારા શબ્દો કાને પડે તેથી લાગણી બગડવી ન જોઇયે, ગમે તેવા મીઠા અને ખરાબ કામ માટે ફુસલાવાના શબ્દો કાને પડે તો તેથી લલચાઈ જવું નહીં. તુરત સાવચેત રહેવું અને જાણવું કે આ શબ્દો તેને બદીમાં ફસાવા માટે સામી જાતી બોલે છે તેથી એવા શબ્દોને વશ થઇ બદ કરમ કરવા ફસવું નહીં. પણ એવા શબ્દો તરફ તમારો અણગમો અને તીરસકાર જાહેર કરવો અને સામી જાતીને જણાવવું કે આ શબ્દો મને ફસાવવા બોલવામાં આવે છે અને હું કદી પણ આવા શબ્દથી લલચાઈ જઇશ નહીં. જેથી સામી જાતીનું ફુસલાવાનું જોર તુટી જશે.

વિચારો ઉપર એવો કાબુ રાખવો જોઇએ કે સામી જાતી તરફથી જે જે લલચાવનારા દેખાવો નજર આગળ આવે અને તેઓ તરફથી જે જે ફુસલાવનારા શબ્દો કાને પડે તેથી મનમાં ખરાબ વિચારો ઉત્પન્ન થાય નહીં, જેવા ખરાબ વિચારો ઉત્પન્ન થવા માંડે કે ઝટ કાઢી

નાખવા અને મનને યાને વિચારોને કોઇ બીજીજ બાબત ઉપર રોકી દેવું અથવા કોઈ સાથ વાતચીત કરવા મંડી જવું, પણ આવા બદવિચારોને મનમાં મુળ લેવા દેવું નહીં કારણ ખરાબ વિચારોને મનમાં દાખલ કરવામાં આવે છે અને પંપાળવામાં આવે છે તો મન અને શરીરને નુકશાન કરે છે અને બદ કરમ કરાવે છે, જે પ્રમાણે આપણાં ઘરમાં કોઇ લુચ્ચો માણસ દાખલ થવા આવે તો તેની પુછપરછ કરી તેને દરવાજા આગળથીજ હાંકી કહાડવામાં આવે છે તો તે ઘરમાં નુકશાની થતી અટકી જાય છે. પણ આવા માણસને જો દાખલ કરવામાં આવે છે અને આશરો આપવામાં આવે છે. તો તે બદ માણસ તે ઘરમાં ચોરી લુટફાટ અને બદકરમ કરે અને તે ઘરને ઘણું નુકશાન પુગાડે છે, એજ પ્રમાણે બદવિચારોને મનમાં દાખલ કરવાથી અને પંપાળવાથી એક માણસનાં મન અને શરીરને નુકશાન પુગે છે અને તે બદકરમ કરે છે. તેથી મનના દરવાજા આગળ એવી તકેદારી રાખવી કે ખરાબ વિચાર દાખલ થાય નહીં અને જો દાખલ થાય તો તુરત ઘણા તીરશકાર સાથે બહાર હંકારી કાઢવા, જેથી બદકરમ કરતાં બચી જઈ શકાશે.

બદ વિચારો આવતાં બંદગી કરવાથી અને ખુદા પાસે મદદ માંગવાથી પણ આવી બદ લાલચો સામે થવાને શકતી મળશે, માટે એવી મનની બગડેલી હાલત વખતે બંદગી કરવાની હમેશાં કોશેશ કરવી.

———:o:———

પ્રકરણ (૮) મું.

——:o:——

વેશ્યા સ્ત્રી સાથનો બદવેહવાર. (Prostitution.)

———

ચેપી રોગોનાં ભયંકર દરદો.

"Young man, beware of the paths that lead to destruction. Beware of the poor, miserable temptress who lures thee to her bad, for there is a terrible curse attached to it;

a curse that will cause thee to shed bitter tears and lead thee into the hopeless labyrinth of the chambers of death!"

"જુવાન્યાઓ ખાના ખરાબીના આ રસ્તાથી સંભાળજો. ગરીબ કંગાળ લલચાવનારી ઓરતો પોતાના બીછાણા આગળ લલચાવે છે તેથી સંભાળજો, કારણ તે સાથે એક ભયંકાર શ્રાપ રહેલો છે, એક શ્રાપ જેથી તને ઘણા કડવા આંસુઓ પાડવા પડશે, અને આશા વગરની મોતની ગળીમાં તને ઘસડી જશે."

મારા દીકરા તને એક ઘણીજ જબુન બદીથી સાવચેત રાખવાની ફરજ મને અત્રે અદા કરવાની છે અને તે જબુન બદી તે વેશ્યાનો ધંધો કરનારી બગડેલી સ્ત્રી સાથના બદ વહેવારની છે. આ જબુન બદી આપણા સંસાર વહેવારમાં ઝેહેર, ચેપી ભયંકર દરદો અને મોતનો ફેલાવો કરે છે. આ બદીમાં ફસેલા નરનારીઓના ગુનાહો અને દુઃખ દરદો ઉપર જ્યારે વીચાર કરીયે છીએ અને તેઓના દયાજનક દુઃખી દાખલાઓનો અભ્યાસ કર્યે છીયે, ત્યારે આપણું લોહી ઉકળે છે.

વેશ્યા સ્ત્રીનું ઝેહેરી શરીર અને ચેપી રોગ.

વેશ્યા સ્ત્રીનું શરીર ઝેહેરી અને ચેપી રોગવાળું હોય છે. એમ ધારો કે એક માણસને જબરદસ્તીથી આખો દીવસ આઠથી દશ વખત ખવરાવવામાં આવે તો તેની હોજરીની હાલત કેવી થાય. કેટલી ચીજો તેને ખાવા ગમે, કેટલી ચીજો તેને ખાવા ન ગમે તે છતાં ખાવી પડે, ભુખ લાગી ન હોય તે છતાં ખાવી પડે, હોજરી ભરાઇ ગઇ હોય તે છતાં ખાવું પડે, તો આવા માણસને કેટલો કંટાળો લાગે અને શરીરને કેટલું દુઃખ થાય, તેની હોજરીમાં કેટલો બગાડો થાય, અને શરીરમાં ઝેહરી પદાર્થ ફરી વળી ઘણાંક દરદો ઉભરી નીકળે છે. આવીજ હાલત અનીતિનો પેશો કરનારી સ્ત્રીની હોય છે. પૈસા મેળવવા ખાતર અનીતીનો ધંધો કરતી એક સ્ત્રી એક દીવસમાં ઘણાક બુરા માણસોની હવસી સંગતો કરે છે, જેથી શરીરના જ્ઞાનતંતુ અને અવયવો ચાલુ ને ચાલુ ઉશકેરેલી હાલતમાં આવે છે, અવયવમાંથી પદાર્થ ઘણો વહે છે, ગર્ભસ્થાન બગડી જાય છે, જ્ઞાનતંતુ ચાલુ ઉશકેરાયલાં રહેવાથી લોહી ઝેહેરી થાય છે, ગરમીનું દરદ લાગુ પડે છે, આ દરદ

ઘણુંજ ઝેહેરી ચેપવાળું અને દુઃખદાયક થઇ પડે છે અને આવી સ્ત્રી ઝેહેરી અને અપવિત્ર થાય છે અને જે જે મરદો આવી સ્ત્રી સાથે સગત કરે છે તેને પણ આવો ઝેહેરી ગરમીનો રોગ જેને આઝાર અથવા પરમો કહે છે. તે લાગુ પડે છે અને ઘણીક વખતે ઘણું દુઃખ ખમી મરણ પામે છે.

આજાર અથવા પરમાનું દરદ, જીવતું દોજખ.

દરેક ધર્મમાં માણસો પાપ કરે તેઓને મરણ પછી દોજખમાં ભારે શીક્ષા થાય છે એમ જણાવવામાં આવે છે, અને તે શીક્ષા કેવી રીતની હોય છે તે પણ જણાવવામાં આવ્યું છે, દોજખની જે જે શીક્ષા દરશાવામાં આવી છે તેવી શીક્ષા આ દુન્યામાંજ વેસ્યા સ્ત્રીને ત્યાં રખડતા મરદોને થાય છે, અને તેઓ આ દુન્યામાંજ પોતાના આ બદફેલીના કામનું જીવતું દોજખ ભોગવે છે, જો કોઇબી બદી અથવા પાપની જીવતાંજીવત દોજખની શીક્ષા થતી હોય તો આવા વેસ્યા સ્ત્રી સાથના બદવહેવારની શીક્ષા છે. જેથી પુરવાર થાય છે કે વેસ્યા સ્ત્રી સાથના બદવહેવારનો ગુનાહ કુદરત બુરામાં બુરો ધારે છે અને તેથીજ તેની શીક્ષા પણ ઘણીજ જાલીમ મુકી છે કે જેથી માણસો પોતાના હવસ ઉપર કાબુ રાખતાં શીખે અને સ્ત્રી–મરદો એકેક સાથે પવિત્ર વહેવાર રાખવાને શકિતવાન થાય.

વળી કુદરતની આવી ભારી શીક્ષાથી બીજું એ પુરવાર થાય છે કે કુદરત વેસ્યા સ્ત્રીનો ધંધો સર્વેથી બુરો ધારે છે. જે સ્ત્રીઓ આવો નીચ ધંધો કરે છે, તેઓ સ્ત્રી જાતિના પવિત્ર એલકાબને કલંક લગાડે છે જેથી તેઓના શરીરમાંથી પવિત્ર શકિત નીકળી જાય છે અને તેઓનું શરીર ઝેહેરી ચેપવાળું બને છે, અને તેણી હવે એક દાકન અથવા સેતાનનો ભાગ ભજવે છે. તેણી સેંકડો મરદોને પોતાના ચેપી રોગની દુઃખી દરદી બનાવે છે એટલુંજ નહી પણ તેઓના નીરદોશ બાઇડી છોકરાંને દુઃખી દરદી બનાવે છે. લોકોના સંસારમાં આ કાતીલ સડાઓ દાખલ કરે છે, તેઓનું કમોતે મરણ ઉપજાવે છે. આ વેસ્યા સ્ત્રીઓ, મરદો અને તેઓની નીરદોશ બાઇડી, છોકરાંને પોતાના ચેપી રોગથી કેવાં દુઃખી દરદી બનાવે છે તેનો ચીતાર હાલની તબીબી વીદ્યાથી તારી સનમુખ રજુ કરૂં છું જેથી તારૂં આખું શરીર કમકમશે અને આવી વેસ્યા સ્ત્રીઓથી હંમેશાં દુર રહેવાની તારી ફરજ સમજશે.

પરમો અથવા આજાર:—લગભગ સર્વે વેશ્યા સ્ત્રીને પરમો અથવા આજારનું દરદ લાગુ પડેલું હોય છે, કોઇને જાહેરમાં અને કોઇને ખાતેનમાં આ દરદ મોટે ભાગે તેણીના જનંન અવયવને થાય છે, જેથી તેણીના ખાનગી અવયવમાં ઝેહેરી જંતુઓ પેદા થાય છે જેને "ગોનોકોકાઇ" કરી કહેવામાં આવે છે. જ્યારે એક મરદ આવી ઝેહેરી વેશ્યા સ્ત્રી સાથે સંગત કરે છે ત્યારે આ જંતુઓ તેના પીશાબના અવયવમાં દાખલ થાય છે અને તેને પણ એ ચેપી રોગ લાગુ પડે છે. આ રોગ તુરતજ લાગુ પડતો નથી, પણ સંગત કરવા પછી થોડા દીવસ પછી યાને એકુ અઠવાડીયામાં પેલા ઝેહેરી જંતુઓ તેના પીશાબ કરવાના અવયવમાં ખુબ ખીલવા માંડે છે, જેથી પેલા મરદને પહેલાં પીસાબ કરવાના ભાગ ઉપર કીડ લાગવા માંડે છે અને પીસાબ કરતી વખતે અગન બળે છે. પીસાબ કરવાની નળીમાં સોજો આવે છે. થોડા વખતમાં આ સોજો પીસાબની આખી નળીમાં થાય છે અને ઘણું દુ:ખ થાય છે. આવા સંજોગ વચ્ચે પીસાબ કરતાં દરદીને સખત વેદના ખમવી પડે છે. દરદીને થતી પીસાબ અગ્ની જેવી ગરમ હોય છે, જેથી ઘણું દુ:ખ થાય છે, જેથી પીસાબ કરતી વખતે પેલા દરદીને ભારે ત્રાસ થાય છે જેથી તે પીસાબ ધીમે ધીમે કરવાની અને ઘણીક વખત અગનને લીધે ખાંચી રાખવાની તેને ફરજ પડે છે. જ્યારે પણ પીશાબ કરવાની હાજત થાય છે ત્યારે તેને મોટી આફત જેવું લાગે છે અને તે દરદી દુ:ખનો માર્યો રડે છે. પીસાબની નળી સોજાના સબબે ઘણીક સાંકડી થઈ જાય છે અને લગભગ પુરાઈ જાય છે જેથી પીસાબ બરોબર બહાર નીકળી શકિત નથી અને કોઇ કોઇ વાર તો પીસાબ ટીપું ટીપું બહાર નીકળે છે અને દુખારો અને અગન તો એક સરખી ચાલુ રહે છે.

ગોળીઓ સુજી આવે છે અને તેમાં પણ દુખારો થાય છે.

દરદીને લાગુ પડેલો સોજો જ્યારે પાકે છે ત્યારે પરૂ અને રસી તેમાંથી નિકળે છે, જેમાં મોટાં પ્રમાણમાં જંતુઓ રહે છે, આ પરૂ અથવા રસી ઘણી ઝેહેરી હોય છે, તે કોઇબી માણસને લાગે છે તો તેને પણ એ ચેપ લાગુ પડે છે. માટે આ દરદીની રસી કપડાં અને તેને લગતી સર્વે ચીજથી દુર રહેવું જોઇયે.

આ દરદીની રાત દોજખ જેવી માલમ પડે છે. રાતના તેને ઘણું દરદ થાય છે અને ઘણી વીપતી માલમ પડે છે.

જો આવી હાલતમાં દરદી કોઇ કુશળ તબીબની દવા કરતો નથી તો આ રોગ ઘણોજ ગંભીર રૂપ લે છે અને તેના આખા શરીરમાં સાંધેસાંધામાં આ રોગના ઝેહેરી જંતુઓ ફરી વળે છે. શરીરના દરેક સાંધાઓ અને અવયવોમાં સોજો આવે છે અને શરીરના દરેક હાડકાંમાં પણ એ રોગ પેવસ થાય છે અને હાડકાંઓ સડવા માડે છે, અને આખાં શરીરની હાલત કેવી ભયાનક થાય છે તે હવે તપાસ્યે.

સંધીવાઃ—શરીરના દરેક સાંધાઓ ઉપર સોજો આવે છે જેને સંધીવા કહે છે, જેથી રાતના ઘણું દરદ થાય છે. શરીરના સાંધા વડે હીલચાલ થાય છે માટે સંધીવાનાં દરદથી દરેક હીલચાલની વખતે સાંધાઓમાં દુખારો થાય છે. વળી સાંધાઓમાં પાણી ભરાય છે અને સાંધાઓના હાડકાં અકેક સાથે અઠડવાથી સોજામાંથી રસી વહે છે. સાંધાઓની સાથે માસ રજ્જુઓ હોય છે તેમાં પણ દુખારો થાય છે.

હાડકાંઓનું દરદઃ—હાડકાંઓમાં પણ સુકો અથવા પોચો સોજો થાય છે, તેઓપર નાની ગાંઠો થાય છે, તેઓમાં કાણાંઓ પડે છે, તેઓમાંથી રસી નીકળે છે અને કેટલાક હાડકાંઓ પોચાં થઇ ખરી પડે છે. આવા હાડકાંઓમાં પણ રાતના ઘણું દરદ થાય છે.

ખોપરીના હાડકાંમાં સોજો આવે છે ત્યારે પોચા અને કકરાં બને છે જેથી માથાનો દુખારો, આધા શીશી, નજળો વિગેરે થાય છે.

નાકના હાડકાંમાં સોજો થાય છે પછી સડો લાગે છે, નાકનું હાડકું ત્યારપછી ખરી જાય છે અને તેમાં નાકું પડે છે.

એજ પ્રમાણે કપાળના, આંખના ભવાં આગળના હાસડીના, છાતી અને સીપીના હાડકા ઉપર સોજો આવે છે અને તેમાં ઘણો દુખારો થાય છે.

કમરના હાડકાં તથા સાંધામાં સોજાઓને લીધે, કમ્મરનું દરદ થાય છે. જો આવાં દરદથી કમ્મરના હાડકાં અકેક સાથે જોડાઇ જાય છે તો, ઘરડા માણસ માફક કમ્મર વળી જાય છે.

જો કમ્મરના હાડકાંનો સોજો અંદરની બાજુથી વધે છે તો જ્ઞાનરજ્જુ ઉપર દબાણુ થાય છે તો પગોને લકવો થાય છે, નજળો થાય છે, લાગણી મંદ કરી નાખે છે યાને હીલચાલ કમી કરી નાખે છે.

થાપાનાં હાડકાંઓ ઉપર સોજો આવે છે તો ઉઠતી, બેસતી અને ચાલતી વખતે ઘણું દરદ થાય છે

ભેજાંના દરદો.

આ ચેપી રોગથી જો ભેજાં ઉપર સોજો આવે છે, તો રાતનાં માથાનો દુખારાનું વધવું, ફીફ્ડાનું દરદ વખતો વખત થવું, ભેજાંનું ચસકવું, યાદદાસ્ત શકિતનું ગુમ થવું, આંખનો લકવો, મુગાપણું, અરધાં ધડનો લકવો, આખા શરીરનો લકવો વગેરે દરદો થાય છે.

એજ પ્રમાણે આ ચેપી રોગના સોજાથી જ્ઞાનતંતુના દરદો, મોહ, જીભના દરદો, હોઠનું ખડી પડવું, કંઠમાળા થવી, હરૂદયના દરદો થવું, કાન અને આંખના દરદો થાય છે, તેઓમાં ઘણો દુખારો થાય છે, એજ પ્રમાણે હોજરીના, કલેજાં તથા તલ્લીનાં પણ દરદો થાય છે, વળી નસોના સોજાથી લોહી અંદર ગંઠાય છે અને તેમાં દરદ ઉત્પન્ન થાય છે.

પીસાબના આગો ઉપર સોજા આવે છે જેથી પીસાબ અટકી જાય છે અને ગુરડાનાં દરદો લાગુ પડે છે. પીસાબના ફુકકાના સોજાને લીધે પીસાબ કરતી વખતે ઘણો દુખારો થાય છે.

કાતરાની અને જાંગની ગાંડો સુજી આવે છે અને તેમાં ઘણો દુખારો થાય છે, અને ચાલવાને ઘણી અડચણ થાય છે.

વાંઝીયાપણું:—આ ગરમીના દરદથી ઘણા મરદોને વાંઝીયાપણું લાગુ પડે છે જેથી તેઓને ત્યાં બાળકો જન્મતાં નથી.

આવો ચેપી રેાગ એક વખત લાગુ પડે છે તો તે તદન સાજો થઇ શકતો નથી, દવા કરવાથી થોડો વખત તે સાજો રહે છે પણ વળી કોઇ કોઇ વખત પાછો ઉભરી નીકળે છે.

માટે મારા દીકરા વેસ્યા સ્ત્રી સાથે કોઇબી દીવસ બદ સંગત કરતો ના; નહીં તો આવા પરમાનો રોગ લાગુ પડશે તો જન્મનો દુઃખી થશે,

એટલુંજ નહી પણ તારાં બાઇડી છોકરાંને પણ એવું દરદ લાગુ પડશે અને તેઓ પણ હેરાન થશે.

ચેપી રોગ (Syphilis) ની સંસાર મંડળ ઉપર ભયંકર આફત.

"There is probably no disease which has so corrupted and deteriorated the race as syphilis." Medical Authority એક પ્રજાને બદ અને હલકી બનાવવાને વેશ્યા સ્ત્રીનો ઝેહેરી રોગના જેવો બીજો જખુન રોગ માલમ પડશે નહીં. આ રોગ મનુષ્ય જાતની ઉનંતી અને જીવનશક્તીના નીર્મળ ઝરાનાં પાણીને ગડળાં અને અપવિત્ર બનાવે છે. આ ઝેહેરી રોગ મરકી અને કોલેરાના રોગો કરતાં વધારે ચેપી હોય છે, બદ સંગત કરનારાઓ આ રોગોથી પીડાય છે એટલુંજ નહી પણ પોતાનાં નિર્દોષ બાયડીઓ અને છોકરાંઓ આવા રોગવાળા માણસના સમાગમમાં આવે છે તેઓને પણ લાગુ પડે છે.

આવા ચેપી રોગવાળા માણસનાં કપડાં પેહેરવાથી, તેના ટુવાલ, રૂમાલ વાપરવાથી, તેની રસી લાગવાથી બીજાંને દરદ લાગુ પડે છે.

આવા ઝેહેરી રોગવાળો માણસ પરણ્યા પછી બાઇડી, છોકરાંને દુઃખી દરદી બનાવે છે તેના દાખલાઓ.

ફોરનીયર (Fournier) નામનો તબીબ જણાવે છે કે 'In a total of 572 syphilitic women, who have come to me in my private practice, I find not less than 81 who have contracted syphilis from their husbands in the early days of marriage.' "મારી તબીબી સારવાર હેઠળ ગરમીના ચેપી રોગવાળી સ્ત્રીઓના ૫૭૨ કેસોમાં ૮૧ સ્ત્રીઓએ પોતાના ભરથાર તરફથી આ ચેપી રોગ મેલવ્યો હતો."

ડાકટર ઓલબટ (Dr. Allbutt) એક દાખલો આપતાં જણાવે છે. "એક કલાર્ક આવો ચેપી રોગવાલો હતો અને પરણ્યો તેની થોડો વખત અગાઉ દવા કીધી અને એમ ધાર્યું કે તેનો આ બુરો રોગ સાજો થયો

છે, તેને પરણ્યાને થોડો વખત થયો નહીં ને આ રોગ પાછો ઉભરી નીકળયો, પોતાની બાયડીની સંગતમાં આવ્યાથી તેણીને આ ચેપી રોગ લાગુ પડયો, એ પછી થોડા વખતમાં આ આજારના રોગથી ભેજાંના દરદની બીમારી તેને લાગુ પડી અને મરણ પામ્યો. તેનાં મરણ પછી થોડા વખતમાં તેની બાયડીએ આવા ચેપી રોગવાળા બાળકને જન્મ આપ્યો, ત્યાર પછી તેણીને ઘણોજ સખત આજાર લાગુ પડયો, ચામડીનું દરદ, માથાંનો દુખાવો, નજલો, પાઠાં અને તેનાં આખાં શરીર ઉપર ગુમડાના દાઘ પડયા, તેણીની તંદરોસ્તી બગડી ગઇ. માંસ તવાતું ગયું, શકતી જતી રહી, ખોરાક ઘણો થોડો લેવાતો. ઝાડાનો મરઝ લાગુ પડયો, છેલ્લે ફેફસાં તુતવા માંડયા અને પછી મરણ પામી, અને તેણીના બાળકને ધર્મ ખાતાને સોંપવામાં આવ્યું."

બદીમાં ફસેલા બુરા રોગવાળા મરદો પોતાની બાયડી છાકરાંને કેવાં દુઃખી કરે છે તેનો આ દાખલો પુરતો ખ્યાલ આપે છે.

બાળકોનાં દરદો અને મરણો.

બાળ મરણોઃ—થોડા વખતની વાત ઉપર ઇંગ્લંડમાં એક મોટું તબીબોનું કમીશન નેમવામાં આવ્યું હતું, જેમાં બાળ મરણ પ્રમાણ વધવા વિષે વાદવીવાદ અને શોધખોળ ચાલી હતી જેમાંની થોડીક બાબદો અહિંયા રજુ કરવાની ખાસ જરૂર છે.

ઇંગ્લંડ અને વેલ્સમાં દર વરસે ૮,૦૦,૦૦૦ (આઠ લાખ) બાળકો જન્મે છે. આ આઠ લાખ બાળકોમાંથી લગભગ ૧,૦૦,૦૦૦ (એક લાખ) બાળકો પહેલું વરસ પુરૂ કરે તે અગાઉ મરણ પામે છે. દર આંઠ બાળકે એક બાળક પોતાની પહેલી વરસગાંઠ ગુજારી શકતું નથી.

આવાં મોટા બાળ મરણ પ્રમાણ વિષે ઘણા તબીબોએ પોતાનું મત આપ્યું કે સ્પીરોચીતા પલીડા (Spirochaeta-pallida) નામના જંતુ (microbe) કે જેથી મરદને આજાર અથવા પરમો (syphilis) થાય છે તે જંતુઓ જે બાળકો જન્મયા પછી થોડા વખતમાં મરણ પામે છે તેઓનાં શરીરમાં માલમ પડીયાં છે. તેથી આ તબીબોએ સાબીત કીધું છે કે બાળ મરણ પ્રમાણ વધવાનું મુખ્ય કારણ આ જતુઓ છે, અને તેથીજ આખી પ્રજામાંથી દર વરસે બે લાખ (૨,૦૦,૦૦૦) બાળકો ગુમાવવાં પડે છે.

બાળકોમાં આંધળાપણું:—Dr. Mary Scharlieb M. D. M. S. writes, "It is well to say here that some where about 25 per cent of all the blindness in our midst is due to this second venereal disease, and that therefore, syphilis and gonorrhaea are between them responsible for more than half of all the blindness in the country"

આ તબીબ જણાવે છે કે સેંકડે પચીસ ટકા જેટલું આંધળાપણુ આ દરદના ચેપથી થાય છે, અને તેથી આ શહેરના આંધળાપણાનો અરધો ઉપર ભાગને માટે આજાર અને પરમાનું દરદ જવાબદાર છે.

બેહરાપણું:—Dr. Mary M. D. further states "Syphilitic children are frequently attacked by slowly increasing deafness, and that this occurs to such an extent that about one third of all the ordinary deafness of young people is due to the ravages of the Spirochaetapallida."

આ તબીબના જણાવ્યા મુજબ આ ચેપી રોગના જંતુથી પરમાના ચેપવાળા બાળકોમાં બેહરાપણું થાય છે જે સર્વે સાધારણ બેહરાંપણાની સખ્યામાં ⅓ ભાગ જેટલા ચેપી રોગના જંતુથી થાય છે.

અધુરે મહીને છોકરાં તુટી પડે છે તે કેટલીક વખતે આજારવાળા ભરથારથી થાય છે એમ કેટલાક તબીબો જણાવે છે.

ડાકટર ઓલબટ જણાવે છે કે **ઉપદંશ** અને જ્ઞાનતંતુના બીજાં દરદો ચેપી ગરમીના દરદોવાળા પીતા તરફથી બચ્ચાંને વારસામાં મળે છે. **બહીી અને ગળાંના ગાંઠનું દરદ** પણ આવીજ રીતે બચ્ચાંને ચેપી રોગવાળા પીતાથી થાય છે, આવા ચેપી રોગવાળા પીતાથી જુવાન છોકરીઓને ગર્ભસ્થાનના અને માસીક માંદગીના દરદો લાગુ પડે છે.

આ તબીબના કહેવા પ્રમાણે જે મરદ આવા ગરમીના દરદથી પીડાય છે તેને ઓછામાં ઓછા **ચાર વરસ** સુધી તબીબની દવા કીધા પછીજ પરણવું જોઇએ.

માટે મારા દીકરા બદ ધંધો કરનાર બુરી સ્ત્રીની સંગત કોઈ દીવસે પણ કરતો ના. તેથી તને ભયંકાર ચેપી દરદ લાગુ પડશે એટલુંજ નહીં પણ

તું પરણુશે ત્યારે તારાં બાયડી છોકરાંને પણ આવા ચેપી રોગથી હેરાન કરશે; અને મોતનો ભોગ થશે.

પ્રકરણ (૯) મું.

જાતિ સંબંધી પવિત્રતા.

[Sexual Purity]

So dear to Heaven is saintly chastity,
That when a Soul is found sincerely so,
A thousand liveried angels lackey her,

—Milton.

"મીનોઈ દુનિયામાં ફરેસ્તાઈ પતિત્રતા એટલી તો વહાલી છે કે જ્યારે એવો આત્મા ખરેખર માલમ પડે છે, ત્યારે હજારો ફિરેસ્તાઓ સુંદર પોશાકમાં સજ થઈ તેની ખીદમતમાં હાજર રહે છે—" મીલટન.

"Chastity the lily of virtues, makes men almost equal to angels. Nothing is beautiful but what is pure, and the purity of men is Chastity."

"The chaste heart is like the mother pearl, that can receive no drop of water but such as comes from heaven; for it can accept of no pleasure **but that of marriage,** which is ordained from heaven."

St. Francis of Sales.

"પવિત્રતા, એ સર્વે સદ્ગુણોની લીલી (ફુલ) છે અને માણસને લગભગ ફિરેસ્તા જેવા બનાવે છે, પવિત્રતા સિવાય બીજું કાંઈ પણ સુંદર નથી અને માણસની અશોઈ એજ પવિત્રતા છે."

"જે પ્રમાણે મોતીની છીપ (જે સમુદ્રના પાણીમાં રહે છે તે છતાં તે પાણી અંદર લેતું નથી), પણ ફક્ત આકાશમાંથી પડતું પાણીનું ટીપું અંદર લે છે, તેજ પ્રમાણે પવિત્ર હૈડું લગનની મોજ જે કુદરત તરફથી નિર્માણ થઈ છે તે સિવાય બહારની મોજ ભોગવતું નથી."

મારા વાહલા દીકરા,

જે બાબદને માટે હું ઘણોજ આતુર છું તે એજ કે તું સ્ત્રી જાતિ તરફ પવિત્ર રહે. જે રીતની પવિત્રતા સર્વેથી ઉત્તમ છે, અને માણસને ફિરેસ્તાઈ હાલત ઉપર લાવી મુકે છે. એ પવિત્રાઈ મીનોઈ દુન્યાને પણ એટલી વહાલી છે કે જે મરદો આવી પવિત્ર જીંદગી ગુજારે છે યાને સ્ત્રી જાતિ સાથે પવિત્ર સંબંધ રાખે છે તેઓની ઉપર હજારો ફિરેસ્તાઓ આશીષ દે છે.

હાલના પ્રગટીકરણના કાયદા મુજબ જાનવરોમાંથી રફતે રફતે માણસો હસતીમાં આવ્યાં હતાં, જેથી માણસમાં હજુ પણ જાનવરી ખવાસ રહી ગયો છે, જેમાંનો એક મોટો જાનવરી ખવાસ છે તે **હવસ** છે. આ જાનવરી ખવાસ ઉપર જ્યારે માણસ કાબુ મેળવશે ત્યારે માણસાઈ તબકા ઉપરથી ફિરેસ્તાઈ હાલતમાં આવી શકશે, કારણ માણસની હવેની સરજત ફિરેસ્તાઈ હાલત ઉપર જવાની છે અને જ્યારે માણસો એ હાલત ઉપર આવશે ત્યારેજ આ દુન્યા બેહેસ્ત જેવી માલમ પડશે.

તમામ કુદરતની પણ એવી ઇચ્છા છે કે માણસ જાતે [illegible] ફિરેસ્તાઈ હાલતે પુગવું અને ઉમદામાં ઉમદા મીનોઈ સુખ ભોગવવું. અને તેથીજ જે માનવી હવસ ઉપર કાબુ ધરાવતા નથી અને જાતિસંબંધી પવિત્રાઈ જાળવતા નથી તેઓને કુદરત ભારે શીક્ષા કરે છે. તેઓને તરેહવાર દુઃખ દરદો થાય છે, તેઓની ઓલાદ નબળી થાય છે, બાળકો કમોતે મરણ પામે છે. તેઓ સંસારી સુખ ભોગવી શકતા નથી. એ સર્વે આપણે જાતિસંબંધી બદ વહેવારના આગલાં પ્રકરણોમાં જોઈ ગયા છીએ, વેશીયા સ્ત્રીઓ ચેપી દરદોથી એક શહેરની અંદર કેટલાં દુઃખ દરદોનો પ્રચાર કરે છે તે પણ આપણે સારી રીતે જાણ્યું છે. જે ઉપરથી સ્પષ્ટ માલમ પડે છે કે તમામ કુદરત જાતિ-

સંબંધી બદ વહેવારથી દુર રાખવા માણસને દુઃખી દરદી બનાવી શીક્ષા કરે છે.

જાતિસંબંધી પવિત્ર વહેવાર એક માણુસ રફતે રફતે પોતાના સંસાર-માંથીજ શીખી શકે છે.

મરદ સ્ત્રીજાતિ તરફ પવિત્ર વહેવાર રાખતાં પોતાની **મા** અને **બહેન**થી શીખે છે. જ્યારે એક મરદ અથવા જુવાન પોતાની **માં** આગળ બેસે છે ત્યારે **મા** તરફ કેટલા ઉમદા સદ્દગુણો દેખાડે છે, તેણીની આગળ પોતાની દરેક હવસી લાગણી નીરબળ થઇ જાય છે. અને ભકિતભાવથી, આદરમાનથી તેણીને ચાહે છે. જો તે કોઈ પણ સ્ત્રીજાતિ તરફ પવિત્ર લાગણીથી ઉમદા સદ્દગુણો અને પ્રેમની લાગણીથી તે વર્તે છે, તો તે પોતાની **માતા** સાથે વર્તે છે.

ત્યારપછી પોતાની **બેહન** સાથે પણ આવી પવિત્રતાથી વર્તે છે. પોતાની બેહન આગળ તે હવસી લાગણીને કાબુમાં રાખે છે. અને સ્વચ્છ પ્રિતી અને ઉમદા લાગણી તેણીની તરફ દેખાડે છે.

પછી તે સ્ત્રીજાતિના રક્ષણ કરનાર (Chivalrous) થાય છે. પોતાની માતા અથવા બેહન સાથે કોઈ પારકો મરદ હવસી છુટ લે છે તો તે તેઓનાં રક્ષણ માટે મજબુત લડત ચલાવે છે.

મારા દીકરા આ રીતની જાતિસબંધી પવિત્ર વહેવારની કેળવણી સંસારમાં મલે છે, પણ એથી પણ આગળ વધવું જોઇયે. જે પ્રમાણે આપણી **મા બેહન** સાથે પવિત્ર વહેવાર રાખ્યે છીયે, અને તેઓનું રક્ષણ કર્યે છીયે, તેજ પ્રમાણે આપણે પારકી ઓરતને પણ આપણી **મા બેહન** જેવી સ્વિકારવી જોઇયે અને તેઓ તરફ બદદયાનત રાખવી જોઇયે નહીં. જેમ આપણી મા બેહેનને કોઈ બીગાડે છે તો આપણને કેટલું લાગે છે તો પારકી ઓરતને બગાડતાં પણ એ વાત ધ્યાનમાં રાખવી જોઇયે કે તેઓના બાપ, ભાઇ, ધણીને કેવું દુઃખ થતું હશે. માટે પારકી ઓરત સાથે કદી પણ બદવહેવાર રાખવો જોઇયે નહી.

આપણે જાણ્યે છીયે કે ખુદા સર્વવ્યાપક છે તેથી તે મરદમાં પણ છે અને ઓરતમાં પણ છે અને આપણને જણાવવામાં આવ્યું છે કે આપણું હૃદય તે **ઇશ્વરનું મંદીર** છે અને આપણો આત્મા તે ખુદાનોજ અંશ છે,

તેથી ખુદા મરદમાં પણ છે અને ઓરતમાં પણ છે અને તે અંદર છુપાઈ રહી અકેક તરફ આકર્ષણ કરે છે. જેઓ અકેક તરફ બદ વેહવાર રાખે છે તેને ખુદા દુઃખ દરદ અને કજીયેા કંકાસથી ભારે શીક્ષા કરે છે. જ્યારે મરદ અને ઓરત અકેક સાથે લગનના પવિત્ર ગાંઠથી જોડાઇ અકેક તરફ ઉમદા સદગુણ અને પ્રિતી દેખાડે છે તેઓ આ દુન્યામાં બેહસ્ત જેવેા આનંદ ભેાગવે છે અને તેઓ પોતાના સાથીમાં ખુદાના દર્શન મેળવે છે.

જેઓ પારકી સ્ત્રીને હવસથી બિગાડતા નથી પણ **મા બેહન** જેવી સ્વિકારે છે, તેવા મરદોને પણ ઇશ્વરના દર્શન અને આશીષ પવિત્ર ઓરતોમાંથી મલે છે અને **સ્ત્રી ફિરેસ્તાઓ** તેઓને પોતાના દર્શન અને આશીષ આપે છે. જ્યારે મરદ અને ઓરતો અકેક તરફ પવિત્ર પ્રેમ દેખાડશે ત્યારે ને ત્યારેજ માણસ જાતમાંથી ઘણાંક દુઃખદરદો દુર થશે અને સંસાર બેહસ્ત સમાન થઇ પડશે. મરદ અને ઓરતે આવેા પવિત્ર વહેવાર કેમ ખીલવવેા તે આપણે હવે તપાસીયે. આવા પવિત્ર વહેવાર માટે શરીરની અને મનની પવિત્રાઇની ખાસ જરૂર છે.

શરીરની પવિત્રતા.

મરદ ઓરતની પવિત્રતાનું પહેલું અને અગત્યનું પગથીયું શારીરીક પવિત્રતાનું છે, જે મરદ પોતાના શરીરને પારકી ઓરતના શરીરથી દુર રાખે છે અને બગડવા દેતેા નથી તેજ મરદ સ્ત્રી સાથે બદ વહેવાર રાખતેા નથી અને તેજ શારીરીક પવિત્રતા કહેવાય છે.

કોઇબી પારકી સ્ત્રીને તારા શરીર સાથે છુટ લેવા દેતેા ના. એવા છુટ લેનારને દુરજ રાખજે. તેમજ કોઇબી પારકી સ્ત્રીના શરીર સાથે તુ છુટ લેતેા ના, નહીં તેા તારૂં શરીર પારકી ઓરતથી બગડશે અને શારીરીક પવિત્રાઇ ખેાઇ દેશે.

મરદ અને ઓરતના શરીરેા કાચના જેવાં છે જેઓને ભાંગવાની ધાસ્તી વગર સાથે લઇ જવાઇ શકાતાં નથી અથવા અકેકને સાથે અઠડાવી શકાતાં નથી. અથવા તેા બે એક જાતના ફળેા જેવાં છે જે જો અકેકને અઠડે છે તેા ગમે તેવાં સારાં હેાય તેા પણ બગડે છે. અથવા તેા એક વાસણમાં રહેલાં પાણી જેવાં છે જે ગમે તેવું તાજું હેાય છે તેને જ્યારે

જાનવર અડકે છે તો તેની તાજગી જતી રહે છે. તેથી મારા દીકરા તારાં શરીરને પારકી ઓરતનાં શરીર સાથે અભડાવા દેતો ના, કોઇબી ઓરતને એ રીતની છુટ લેવા દેતો ના; નહીં તો શરીરની પવિત્રતાનો નાશ થઇ જશે, અને શરીરને આવી રીતે બગાડશે તો ગમે તેવી રીતે નાહવાથી અથવા સાબુ લગાડવાથી પવિત્ર થઇ શકશે નહીં.

મનની પવિત્રતા.

જે છોકરાઓ મનની પવિત્રતા રાખતા નથી તેઓ બદફેલીમાં ફસે છે. હવે મનની પવિત્રતા કેમ બગડે છે તે તપાસીયે. આગળ જણાવ્યું તેમ મુખ્ય કરી આપણી બે ઇદ્રીઓ આંખ અને કાન વડે લાગણી બગડે છે. જ્યારે કોઇ સ્ત્રીના અવયવો નગન હાલતમાં નજરે પડે છે, ખરાબ ચેનચાળા નજરે પડે છે અથવા પ્યારના ફુસલાવનારા શબ્દો કાને પડે છે, ત્યારે જો લાગણી ઉપર કાબુ રાખવામાં આવતો નથી તો એક છોકરો બદ કર્મ કરે છે અને પોતાની પવિત્રતા ખોહી દે છે. આવીજ રીતે બદ ઓરતોએ ઘણાક જુવાન્યાઓને બગાડયા છે. તેઓ પાસે હમેલ રખાવી હીણપસ્તી સાથે તેઓને પરણવાની ફરજ પાડી છે. માટે મારા દીકરા કોઇબી બદ ઓરત આવી રીતે લલચાવી ફુસલાવે અને જનાકારીનું કામ કરાવે તો કદી પણ ફસતો ના, નહીં તો પાછળથી તને આવી બદ ઓરત સાથે હીણપસ્તી સાથે લગ્ન કરવાં પડશે. માટે કોઇબી પારકી સ્ત્રી તારી સાથે પ્યાર કરવા આવે અને ફુસલાવવા આવે ત્યારે સાવચેત રહેજે અને તેણીને ધીક્કારી કાઢજે.

માટે દીકરા આવી બદ ઓરતોથી હમેશાં દુર રહેજે, અને તેઓને તારાં શરીર સાથે છુટ લેવા દેતો ના, કારણ મીઠાં બદામના ઝાડને એક બકરો પોતાની જીભ લગાડે છે ત્યારે તે ઝાડ કડવું થઇ જાય છે, તેજ પ્રમાણે આ બદકાર ઓરતોના શરીરમાંથી, આંખોમાંથી અને મોંહમાંથી એવી તો અપવિત્ર શકિત બહાર પડે છે કે તારી પવિત્રાઇનો જલદી નાશ કરી નાખશે, અને તુંને બદફેલીમાં ફસાવી નાખશે.

ફળો જ્યારે આખાં હોય છે ત્યારે તેઓને ઘાસમાં, રેતીમાં અને પાદડાંમાં કોહતાં સાચવી રખાય છે, પણ એક વખતે તેઓને કાપવામાં કે

ભાંજવામાં આવે છે તો તેઓને કોહતાં સાચવી શકાતાં નથી. સીવાય કે તેઓને સાકરના સીરામાં મુરબ્બો કરી રાખવામાં આવે તેજ પ્રમાણે જેઓ પોતાની પવિત્રાઈ ખોઇ દે છે તેઓને બંદગી અને ભકિતથી બદફેલીમાં સાચવી શકાય છે, અપવિત્રાઇનો નાશ થાય છે અને મીનોઈ શકિતનો પાછો વધારો થાય છે.

બંદગીના બળથી એક જુવાન્યાએ પોતાના દુર્ગુણો ઉપર મેળવેલી ફતેહ.

એક ચોપાનીયાંમાં એક વિદ્યાર્થીએ પોતાની દુર્ગુણી ટેવો બંદગીના બળથી કેમ સુધારી તેનો નીચે પ્રમાણે હેવાલ આપે છે:—

"હું જાણું છું કે હું એક ખ્રીસ્તી છું પણ ખ્રીસ્તી તરીકેના સદ્‌ગુણો ધરાવતો નથી. વારંવાર લલચાવનારો સેતાન મને લલચાવી જતો હતો. મારા મનમાં ચાલુ પાપી અને દુર્ગુણી વિચારો આવ્યા કરતા હતા અને મને એમ લાગતું હતું કે આવા વિચારો કરવા ન જોઇએ. આંખમાં આંસુ સાથે રડતો અને ઇશ્વરને બંદગી કરતો કે મને પવિત્ર બનાવ. પહેલાં થોડાંક મહીના સુધી મને એમ લાગતું કે, મારા અંતરમાં મારી તપાસ કરવા, વાંચવા અને બંદગી કરવા શિવાય બીજું કાંઇ કરી શકાતું નથી અને જેમ જેમ હું મારી તપાસ કરતો ગયો તેમ તેમ પેલા લલચાવનારા સેતાનની જાળ વધારે ને વધારે માલમ પડતી ગઈ, અને વધારે ને વધારે જણાયું કે તેઓને દુર કરવાને મારે માટે અશકય છે, પણ ઇશ્વર મારી નજદીક હતો અને તેની ફકત એક નજર પુરતી હતી, હું પાપોથી દુર રહી પવિત્ર જીંદગી ગુજારવાની કોશેષ કરતો હતો. આવી જીંદગી ગુજારવાને માટે હું આંખમાં આંસુ લાવી ઇશ્વરની બંદગી કરતો હતો. કેટલાંક અઠવાડયાં સુધી આ પ્રમાણે મેં બંદગી કરવાનું ચાલુ રાખ્યું, રફતે રફતે મને રાહત મળવા લાગી, વસંત ૠતુમાં પેલા લલચાવનારા સેતાન સાથે ખુબ લડત ચલાવ્યા પછી અને ઘણીક રીતે હલકી સ્થિતીમાં આવ્યા પછી બે અઠવાડયાં સુધી પુરતી શાંતિ મળી, ત્યાર પછી વળી બીજી લાલચોની સામે લડત ચલાવવી

પડી હતી, પણ ખોદાની કૃપાથી તેમાં ફતેહ મળી હતી. સઘળો વખત ખોદાની કૃપાને માટે કેટલો બધો નાલાયક છું તેનો મને ખ્યાલ આવતો ત્યારે મારી આંખમાં આંસુ આવતાં હતાં. જુન મહીનાના પહેલાં અઠવાડયાંમાં અમે બંદગી કરવા ભેગા મળ્યા. મને ઘણોજ આનંદ લાગ્યો, જો કે હું નાલાયક હતો. અમારી બંદગી વારંવાર થતી અને સઘળાઓને આશીષ મલતા હતા.

એક વખત અમારા પેગમબરે મરતી વખતે જે પ્યાર સઘળાઓ ઉપર જાહેર કીધો હતો તે વિષે બંદગી કરતા હતા. બંદગી ખલાસ થયા પછી ભજન ગાતા હતા, તેટલાં મારાં હૈયાંમાં એકદમ એવી તો રોશની પ્રગટી નીકળી અને તેનો ઝલકાટ એટલો તો હતો કે હું ભજન ગાઇ શક્યો નહીં અને મોટેથી બોલી ઉઠવા માટે આંકોશ રાખી શક્યો નહીં. કેટલાક દીવસો સુધી મને બીજું કાંઇ કરવા ગમ્યું નહીં કે રખેને જે આનંદ મેળવ્યો છે તે જો ખોદાને ગુસ્સે થવાનું કારણ મારી તરફથી મળે તો જતો રહે. પણ રફતે રફતે મને મજબુતાઈ આવી, મારો આનંદ નદીની માફક વહેવા લાગ્યો, અને નહીં વર્ણવી શકાય એવી ખુશાલી અને ઇશ્વરના આશીષ મારામાં પ્રગટ થયા. ચૌદ મહીના પસાર થઇ ગયા છે તે છતાં મારામાંથી કદી પણ આવો આનંદ જતો રહયો નથી. શરીરની નબળાઈ સીવાય આ આનંદનો બીજી કોઇબી રીતનો અટકાવ થયો નથી. સઘળો આનંદ ઇશ્વરની મરજીને આધીન થવાનો છે."

મારા દીકરા, જાતિસંબંધી પવિત્રતા સાચવવા અને બદ લાલચોથી દુર રહેવા બંદગીની ઘણી જરૂર છે. બંદગીથીજ મનમાંથી હલકા દુરગુણી વિચારો દુર થશે, બંદગીથીજ ગમે તેવી બદ લાલચો આવી ઉભી રહેશે તે વખતે તે સામે થવાની શકિત મલશે, અને બંદગીથીજ મનની અને શરીરની પવિત્રાઇ સચવાયલી રહેશે.

જ્યારે બંદગીની શકિત એક જુવાન્યામાં પ્રસાર થશે ત્યારે તે ગમે તેવી ખરાબમાં ખરાબ બદીથી બગડશે નહીં અને તેમાં પણ તે પવિત્રતા સાચવી રાખશે જેનો એક દાખલો તપાસીશું.

બદીના સખત હુમલા સામે ફત્તેહમંદ નિવડેલો જુવાન.

સેન્ટ જેરોમી એક જુવાનનો દાખલો નીચે પ્રમાણે આપે છે. એક જુવાનની પવિત્રતા બગાડવાને માટે તેના દુશ્મનોએ તેને એક નરમ બીછાણા સાથે રેશમની દોરીથી બાંધવામાં આવ્યો અને તેનો હવસ ઉશકેરવા એક બદ ઓરત પાસે દરેક રીતની ખરાબ મસતી તેની સાથે કરવામાં આવી. હા ! શું પવિત્ર આત્માની અંદર બિગાડો થયો ન હશે ? શું તેની ઇંદ્રીઓ અને મનની શકિતઓ આવા હવસી દેખાવોથી બગડયા ન હશે ?

આટલી બધી હવસી મોજ તેની આસપાસ હતી, આટલી બધી બદ લાલચોના હુમલા સામે જે રીતે લડત ચલાવતો હતો તે ઉપરથી ખુલ્લું માલમ પડતું હતું કે તેના હૈડાંને તેઓ હરાવી શકયા ન હતા. આવા સખત હુમલાઓ સામે તેના શરીરના કોઇબી ભાગ સાથે તેનો અખત્યાર ન હતો સિવાય કે તેની જીભ, જે તેને કરડી હતી અને જે વડે પેલી ઓરત કે જેણીએ એક જલાદ કરતાં વધુ તેણીના હવસથી તેને દુઃખ દીધું હતું, તેણી ઉપર તે થુકયો હતો જે સાબેત કરે છે, કે તેણીના હવસને તે તાબે થયો ન હતો." જેઓ નીતી ભકિતથી પોતાની જીંદગી ગુજારે છે તેઓ ગમે તેવી બદ લાલચોને આધીન થતા નથી.

મારા દીકરા, બદ લાલચોની સામે થવા અને ગમે તેવી આફતમાં પણ પવિત્રતા સાચવી રાખવા માટે આપણા અશો જરથોસ્ત સાહેબનો દાખલો હમેશાં ગોખી રાખજે. યજશનેના ૧૯ માં હામાં જણાવ્યું છે કે અહેરેમને જરથોસ્ત સાહેબને જણાવ્યું કે "ઓ જરથોસ્ત! તને સારી દુન્યાનું રાજપાટ આપું તું તારી અશોઇ છોડી દે!" ત્યારે આપણા જરથોસ્ત સાહેબે જણાવ્યું કે "અગર મારો તન અથવા જાન છુટાં પડે, મારાં હાડકાંના ચુરેચુરા થઇ જાય તોપણ મારી અશોઈ છોડીશ નહીં ! તેથી મારા દીકરા તારી સામે ગમે તેવી બદ લાલચો આવે તોપણ તારી પવિત્રતા તજી દેતો ના. તારા પૈસા ટકાના ભોગે, તારા જીવના જોખમે પણ પવિત્રતા જાળવી રાખજે અને સ્ત્રી જાતીને કદી પણ બગાડતો ના પણ તેઓને મીનોઈ ચીજ સ્વીકારી, ઇશ્વરની પવિત્ર શકિત ધારી, તેઓ તરફ ઉમદા લાગણીથી વર્તજે, તેઓને પવિત્ર

પ્રેમથી ચાહજે અને માન આપજે અને તેઓનો દુઃખ સુખમાં અને મુશ્કેલીમાં રક્ષક તરીકે રહેજે, જેથી તું ખરૂં મીનોઈ સુખ ભોગવશે અને હજારો સ્ત્રી ફિરેસ્તાઓ તને આશીષ દેશે અને તારી ખીદમત કરશે.

---:o:---

પ્રકરણ (૧૦) મું.

---o---

પ્યારમાં પડવા વિષેની સાવચેતી.

મારા દીકરા, જુવાની ખીલતાં જે સર્વેથી અગત્યની બાબદ ધ્યાનમાં રાખવાની છે તે પ્યારની છે. જે જુવાન્યાઓમાં આંધળો પ્યાર ઉત્પન્ન થાય છે, અને જ્યારે નિષ્ફળતા મળે છે, ત્યારે ઘણાક જુવાન્યાઓની હાલત દયા ઉપજાવનારી થઈ પડે છે. તેઓ જીવતા છતાં મુવેલા જેવી જીંદગી ગુજારે છે અને આસપાસનાંઓને પણ દુઃખી કરે છે. ઘણાજ થોડા મરદાનગીવાલા જુવાનો હશે કે આ પ્યારની શક્તિની સામે થઈ પોતાને તેની ચુંગાલમાંથી પોતાને બચાવી શકયા હોય.

આપણે આગળ તપાસી ગયા તમ બે જાતિ વચ્ચે કુદરતે ઘણું આકર્ષણ મુકયું છે કે તેઓ અકેક તરફ ખેંચાઇ, અકેક સાથે લગનના ગાંઠથી જોડાઇ વસતીનો વધારો કરે. જેમ જેમ જુવાની ખીલતી જાય છે તેમ તેમ આ બન્ને જાતિ તરફનું આકર્ષણ વધતું જાય છે અને એક જાતિ બીજી જાતિ સાથે જોડાવાની કોશેશ કરે છે. આવી વખતે ઘણી સંભાળની જરૂર છે. મારા દીકરા, જ્યારે પણ કોઇ સામી જાતિ સાથે આકર્ષણ ઘણું થાય ત્યારે બે બાબદ ધ્યાનમાં રાખવાની છે એક તો તે સ્ત્રી બીજાની બાયડી ન હોય, બીજાની બાયડી સાથે આવું આકર્ષણ અથવા પ્યાર કરવો ગુનાહનું કામ છે અને આપણા દેશના કાયદાથી પણ શીક્ષા થાય છે. આવી રીતે ઘણાકોએ બીજાની બાયડીને બગાડી કેટલાકોનાં સુખી સંસારમાં આફત વરસાવે છે, અને કેટલાકોમાં વઢવાઢ, મારફાર અને ખુનો

થાય છે, માટે મારા દીકરા પારકાની બાયડીને હમેશાં તારી **મા બેહન** તરીકે સ્વિકારજે અને તેજ પ્રમાણે વર્તજે.

હાલના જમાનામાં પ્યારને નામે હવસી લાગણીને ઉત્તેજન આપનારા ઘણાક ફીલસુફો નીકળી પડયા છે. જેઓએ સંસારી પવિત્રાઇનું નખ્ખોદ વાળ્યું છે અને માણસને જાનવરી હાલત ઉપર લાવી મુકે છે. આ ફીલસુફો એમ જણાવે છે કે ખુદાએ બે જાતિ બનાવી છે કે તેઓ અકેક સાથે પ્યાર કરે અને મજાહ કરે, આ ફીલસુફો જાતિ સંબંધી પવિત્ર વહેવાર માનતા નથી પણ જે પ્રમાણે જાનવરો પોતાતો હવસ કોઇ પણ સાથે તૃપ્ત કરે છે, તે પ્રમાણે માણસોએ પણ વર્તવું એવું તેઓની ફીલસુફી ઉપરથી અનુમાન થાય છે, આવી રીતે પ્યાર કરવાના છુટાપણા (free–love)ની બદી દુર કરવા જાણીતો રશીયાનો ફીલસુફ લીયો ટોલસટોય (Leo Tolstoy) લખે છે કે "And in order to avoid them it is necessary that the view of sexual love should be changed, that men and women should be educated both by parents and by public opinion to look upon falling in love and the sexual affection connected with it, both before and after marriage, not as a poetical, elevated condition as at present but as an animal condition degrading to man. And that a violation of the marriage promise of fidelity should be censured by public at least as severely as violation of monetary obligations and commercial frauds, and not extolled as it is now in novels, verses, songs, Operas etc."

"સામી જાતી સાથે છુટથી પ્યાર કરવાથી થતી ખરાબી દુર કરવા માબાપો અને જાહેર મત વડે નર અને નારીઓને એવી રીતની કેળવણી આપવી જોઇએ કે સામી જાતિ સાથે પ્યારમાં પડવું એ કાંઇ ઉંચ લાગણીનું પેદા થવું નથી, પણ માણસને હવસી બનાવી તેઓને જાનવરી હાલતમાં લાવી મુકે છે, વળી પરણેલાંઓ લગનના વચનનો ભંગ કરી બેવફા થઇ પારકાંઓ સાથે પ્યાર કરવા જાય તેઓને, ચોરો, વેપારમાં કાવાદાવા કરનારા, પૈસાના

વાયદાનો ભંગ કરનારની માફક જાહેરમાં સખત ઠપકો આપવો જોઇયે, અને હાલમાં વાર્તાઓમાં, કવીતા, ગીતો, નાટકોમાં તેઓની વાખવાખી કરવામાં આવે છે તે પ્રમાણે થવું ન જોઇયે."

પારકી સ્ત્રીઓ સાથે પ્યારમાં પડતા ઘણાકો હવસી બની જાતિ સંબંધી પવિત્રાઇનો ભંગ કરે છે. તેમ થવું જોઇએ નહીં એ વિષે ફીલસુફ ટોલ્સ્ટોય લખે છે કેઃ—
"I consider chastity as the greatest good, usually unappreciated by men, and I advise him to retain it with all his strength, for ever or till marriage, and that as a means for its retention I regard abstaining from every thing that intoxicates tobacco, wine etc. shunning the company of unchaste men, busying oneself with necessary work, or at least work that is attractive."

સર્વથી ઉમદામાં ઉમદા સદ્‌ગુણ જાતિ સંબંધી પવિત્રાઇનો છે. આ સદ્‌ગુણ ખીલવવા જલ્લદ ખોરાક, દારૂ, તમાકુ અને બદ માણસોથી દુર રહેવું જોઇયે, અને આપણું ધ્યાન ખેંચે એવા સારા કામમાં હમેશાં મનને રોકેલું રાખવું જોઇયે.

પ્યાર અને હવસઃ—હવે પ્યાર અને હવસ વિષે જાણવાની ખાસ જરૂર છે.

એક કવી કહે છે કે "Love is a spiritual coupling of two souls." પ્યાર એ બે આત્માનું મીનોઇ જોડાણ છે, ત્યારે ખરો પ્યાર આત્મીક શક્તિ સાથે સંબંધ રાખે છે. જ્યારે હવસ શરીર સાથે સંબંધ ધરાવે છે. જેઓ શરીરી આકર્પણથી સામી જાતિ સાથે સંબંધમાં આવે છે તેઓ છેવટે શરીરને બગાડે છે અને હવસી બને છે, માટે પારકી સ્ત્રીઓ સાથે કદી પણ શરીરી આકર્પણ ઉત્પન્ન કરવું નહીં. નહીં તો બદીમાં ફસી જશે અને બદફેલીનું કામ કરશે, વળી જ્યાં સુધી પરણવાની ઉમ્મરે આવ્યો ન હોય એટલે ૨૦–૨૫ વર્ષની ઉમ્મરનો થયો નહીં હોય, અને સંસાર ચલાવવા માટે પુરતા પૈસા ન હોય, કમાણી ન હોય ત્યાં સુધી કોઇબી છોકરી સાથે પ્યારમાં પડતો ના, અથવા પરણવાનું વચન પણ કોઇને આપતો ના, નહીં તો પાછળથી કાંઇ વાંધો પડતાં પસતાવું પડશે.

છોકરીના માબાપની મરજી ન હોય તો કદી પણ ત્યાં પ્યારની શકિતને ખીલવતો ના, નહીં તો મોટી મારામારી કુટુંબો વચ્ચે ચાલશે, પ્યારમાં અને લગનમાં વીઘનો પડશે, અને તું અને તે છોકરી મુસીબત અને હીણપસતીમાં આવશે, અને માબાપો પણ દુઃખી થશે. માટે આવા કેશોમાં દહાપણ વાપરી આવા નામરજીવાળા કુટુંબની છોકરીથી હમેશાં દુરનો દુર રહેજે, પ્યારને ખીલવા દેતો ના, નહીં તો આફતમાં આવી પડશે એમ ખાતરીથી જાણજે. કોઇબી અજાણી છોકરી જેનાં લક્ષણ વિષે તું જાણતો ન હોય, તેણીની તેમજ તે છોકરીના કુટુંબ વિષે પુરતી માહીતી ન હોય તો તેવી છોકરી સાથે પત્રવહેવાર, અથવા ઘણી મીત્રાચારી રાખતો ના, નહીં તો પછી કોઈ ખરાબ છોકરીની જાળમાં ફસી પડશે. અને હીણપસતી સાથે લગન કરવાં પડશે. માટે કોઇબી છોકરી સાથે કોઇબી રીતનો વહેવાર રાખે તે અગાઉ ખુબ સાવચેત રહેજે નહીં તો ફસી પડશે.

જ્યાં સુધી છોકરીનાં માબાપની ખુશી હોય નહીં અને તું સંસાર ચલાવવાને પુરતી જોગવાઇ અથવા કમાણી ધરાવતો હોય નહીં, જ્યાં સુધી તું કોઈ છોકરીના સદગુણો પુરતી રીતે જાણતો હોય નહીં ત્યાં સુધી કોઇબી છોકરી સાથે પ્યાર, અને પરણવા વિષેની વાત અથવા કોઇબી રીતનો વહેવાર રાખતો ના, ખુબ સાવચેત રહેજે.

લગનનું વચનઃ—મારા દીકરા ઉપર જણાવ્યા મુજબની તપાસ કર્યા વગર કોઇબી છોકરીને લગનનું વચન આપતો ના. કોઇ છોકરી ગમે તેવા કાલાવાલા કરે, ઢોંગ કરવા રડે, તોપણ લગનનું વચન એકદમ કોઇબી છોકરીને આપતો ના. કારણ પાછળથી તને તે છોકરી ખરાબ માલમ પડી તો એક ગ્રહસ્થ તરીકે લગનનાં વચનથી ફરી શકાશે નહીં.

અદરાવું એજ લગનનું વચન છે, માટે અદરાયા અગાઉ કોઇને વચન આપતો ના, અને કોઈ સાથે લગન બાબે ખાનગી પત્રવહેવાર પણ ચલાવતો ના, નહીં તો પાછળથી ઘણું મુશકેલીમાં આવવું પડશે. આવી રીતે ઘણાક જુવાનોને પાછલથી કોર્ટે ચઢવું પડયું છે.

વળી માબાપની જાણ બાહેર કોઇબી છોકરીને વચન આપતો ના. પહેલાં

તારા માબાપની સલાહ લેજે. તેઓ તારાં ભલાંને માટે તે છોકરીની તપાસ કરશે, પુછપરછ કરાવશે, તેઓ પોતાના મોટી ઉમરના અનુભવથી તપાસ કરી તારાં ભલાંને માટે સારી સલાહ આપશે જે માન્ય રાખજે, પણ જો આવી કોશેશ કર્યા વગર ફક્ત લાગણીથી દોરવાઈ જઇ ઉતાવળમાં કોઈ દુર-ગુણી અને છકેલ છોકરીને વચન આપશે તો હમેશનો દુઃખી થશે. એ વિષે જાણીતો લેખક ડૉ૦ જોનસન (Dr. Johnson) શું જણાવે છે તે ઉપર ધ્યાન પહોંચાડ.

"મોટું મન અને ડહાપણથી લગ્ન સુખી થાય છે, જો નાની વયમાં ભારે ઇચ્છા, દરિયાફત, ભવિષ્ય વિષે વિચાર, આચાર, સદગુણો, રીતભાત અને નીતિનાં મળતાવડાપણા વગર લગ્નને વિષે મરજી બતાવી હોય તો નાસીપાસી અને પસતાવા સિવાય બીજાં શાની આશા રાખ્યે? પણ આવીજ રીતે લગ્નો થાય છે. એક જુવાન મરદ અથવા સ્ત્રી કોઇકિ સંજોગે સાથે મળે છે, અથવા તો કાંઇ ઠગાઇથી તેઓને સાથે મેળવવામાં આવે છે, એક બીજાં તરફ તેઓ જો ચાહ બતાવે અને ઘરે જઈ એકએકને વિષે સ્વપના જોય અને તેઓનું કાંઇ ધ્યાન ફેરવવાને બીજી ચીજો ન હોવાથી તેઓ જ્યારે જુદાં પડે ત્યારે બેચેની લાગે અને તેપરથી તેઓ ધારે કે જેઓ સાથે રહે તોજ સુખી રહીશું. તેઓ પરણે છે અને તેઓએ જાણી જોઇને આંધળા-પણું છુપાવેલું ત્યાર પછીજ માલમ પડે છે, તેઓ પછી કુસંપથી અને મારામારીમાં જીંદગી ગુજારે છે અને કુદરત ઘાતકી છે એમ વિચારે છે."

માટે લગ્નની બાબતમાં કદીપણ ઉતાવળો પડતો ના.

બદ વહેવારમાં ફસવું:—મારા દીકરા આ બાબદમાં એક ઘણીજ અગત્યની સલાહ આપવાની ખાસ જરૂર છે. ઘણીક બદ ઓરતોએ ઘણાક નાદાન છોકરાઓને ફસાવ્યા છે. તેઓનાં શરીર સાથે તેઓ છુટ લે છે, અને પછી પોતાના શરીર સાથે પણ તેઓને છુટ લેવા દે છે, છેવટે તેઓ પાસે બદફેલીનાં કામ કરાવે છે અને પછી આવી રીતે હમેલ રખાવી તેઓને ફસાવી આવી હીનસપતીભરેલી હાલતમાં તેઓને પરણવાની ફરજ પાડે છે. આવા ઘણાક દાખલા બન્યા છે. કેટલીક વખતે ઉમરે પુગેલી સ્ત્રીઓએ નાદાન

છોકરાઓને આવી બદફેલીમાં ફસાવી લગન કીધાં છે અને આવી રીતે ઘણાક નાદાન છોકરાઓએ આવી બદ ઓરતોથી પોતાના સંસારના સુખનું નખોદ વાલ્યું છે. માટે મારા દીકરા કોઇબી સ્ત્રી સાથે બદ વહેવાર રાખતો ના, તારાં અથવા તેનાં શરીર સાથે છુટ લેતો ના અને લેવા દેતો ના, નહીં તો આવી ઓરતો તમે બદફેલીમાં ફસાવી નાખશે અને હીનપસતી સાથે લગન કરવાં પડશે, લોકોમાં ફજેતી થશે અને સંસારના સુખનું નખોદ વાલશે.

---:o:---

પ્રકરણ (૧૧) મું.

---:o:---

લગનની ફીલસુફી.

---:o:---

"Marriage is a lawful conjunction of one man and one woman, that they two may be one flesh, or, as it were incarnated one to another."—Stock.

જીંદગીનો ઘણોજ અગત્યનો બનાવ.

દરેક માણસની જીંદગીનો એક ઘણોજ અગત્યનો બનાવ તે લગન છે, દરેક માણસને સંસાર ચલાવવાને સામી જાતિનો એક સાથી સોધી કાઢવાની જરૂર પડે છે. આ સાથી કેવા પ્રકારનો છે અને તેની પસંદગી કેવી રીતે કરવામાં આવે છે, તેની ઉપર તેના સંસારના સુખ અથવા દુ:ખનો પાયો નખાય છે.

લગન કરવા પછી યાને કપાળે લગનનો ટીલો ચોંટયા પછી, પોતાના પસંદ કીધેલા સાથીને તજી શકતા નથી. તેથી સાથી પસંદ કરવા માટે ઘણી દુરઅંદેશી અને ડહાપણની જરૂર છે નહીં તો પાછળથી આખી જીંદગી દુખમાં કહાડવી પડશે.

લગન અને કુદરતનો કાયદો.

તમામ કુદરતની જીવવાળી ચીજોમાં એવો કાયદો છે કે જે વસ્તુની તે બનેલી છે તેવીજ વસ્તુથી તે ચીજનું સ્વરૂપ પેદા કરવું, કે જેથી

કુદરતનું કાર્ય નાશ પામે નહીં, આ કાયદાને લીધે તમામ કુદરત જીવવાલી ચીજોથી ભરપુર થઈ ગઈ છે અને તેજ કારણથી કુદરતે નર અને નારી એવા બે વિભાગ કીધા છે. ઉપલા કાયદાને લીધેજ ઝાડપાન પોતાના બીયાં-માંથી પોતાના જેવા બીજાં ઝાડપાન પેદા કરે છે, માછલી પોતાના ગર્ભ-માંથી બીજી સેંકડો માછલી પેદા કરે છે, પંખેરૂં પોતીનાં ઇંડાંમાંથી બીજાં પંખેરાં પેદા કરે છે, અને જાનવરો પણ એવાજ કુદરતના કાયદાને માન આપે છે. માણુસ અને જાનવરની પેદા કરવાની શકિતમાં અત્યંત ફરક છે. કારણ માણુસને મનશકિત ને વીચાર કરવાની શકિત હોવાથી તે પ્યાર અને નીતીના કાનુનથી પોતાનો વંશ વેળો વધારે છે, **લગન એ મરદ અને ઓરતનું પ્રેમ અને નીતિના કાયદા વડેનું એક જોડાણ છે.**

ધણીધણીયાણી:—ડબલ્યુ સેકર (W. Seeker) જણાવે છે કે, "સ્ત્રી અને ભરથાર બે બળતી મીણબતીના જેવાં જોઇયે, કે જેથી ઘરને વધુ રોશની મળે; અથવા તો બે ખુશબોવાળાં ફુલને સાથે બાંધેલાં જેવાં હોવાં જોઇયે કે જેથી ખુશબો વધે; અથવા તો બે એકજ સુરપર ચડાવેલાં વાજીંત્ર જેવાં હોવાં જોઇએ, કે જેથી ગાયણને વધુ મધુરતા આપે. ભરથાર અને સ્ત્રી એ કોણ છે? એ તો બે પાણીના ઝરા છે, કે જે સાથે મળી એક થઈ જઇ એકજ મોટો ઝરો થાય છે."

ભરથાર:—"ભરથારની તીજોરી તે તેની બાઇડી છે, જ્યારે ભરથાર તે બાઇડીનું હથીયારખાનું હોવું જોઇયે, અંધકારમાં તેણીને રાહ દેખાડનાર સુર્ય હોવો જોઇયે, આફતમાં તેણીનાં રક્ષણને માટે તે તેણીની ઢાલ હોવી જોઇયે."

ખરો પ્યાર એ ખોદાઈ આકર્ષણ છે.

કુદરતે બે જાતિ પેદા કીધી છે તેનું એક મુખ્ય કારણ ખોદાઇ શકિતનો માનવીને ખ્યાલ આપવાનો છે, એક કવીના કહેવા પ્રમાણે "પ્યાર એ બે આત્માનું મીનોઇ જોડાણ છે." ખુદા સર્વવ્યાપક છે તેથી તે મરદમાં પણ છે અને ઓરતમાં પણ છે, તેઓના આત્મામાં તે છુપાઇ બેઠો છે, અને એકેક તરફ આકર્ષણ કરે છે, જે મરદ પોતાની બાયડીને વફાદાર રહે છે અને ખરા પ્યારથી તેણીની સેવા કરે છે તો તેણીની અંદરથીજ ખુદાઈ

શકિત અને ખુદાઇ આનંદ પ્રગટી નિકળે છે, તેણીની ચળકતી આંખની અંદરથી તે ખુદાઇ કીરણો નીહાળે છે, તેણીના ચ્હેરાની ઉપરથી ખુદાઈ નુર નજર આગળ આવે છે. તેણીના માયાળુ આભારના પ્રેમાળ શબ્દોમાં ખુદા સાથની વાતચીતનો તેને ભાસ આવે છે. આવા પ્યારથી તું તારી બાયડી સાથે વર્તજે! જેથી આ દુન્યામાંજ બેહસ્તનો આનંદ મેળવી શકશે. કદી પણ તારી બાયડી તરફ હવસી અને ખરાબ વર્તણુંક ચલાવતો ના, તેણીનું દીલ દુખવતો ના, નહીં તો તેણીની કદુવાથી દુઃખી થશે.

જાણીતો કવી થોમ્સ મુર લખે છે કેઃ—જ્યારે એક જોડું મીનોઈ ગાંઠમાં જોડાય છે ત્યારે તેઓનું હૈયું બદલાતું નથી, તેઓની પેશાની ઠંડી થઈ જતી નથી, તેઓ દુઃખમાં પણ પ્યાર કરે છે અને મરી જાય છે ત્યાં સુધી પ્યાર દેખાડે છે. તેઓનું સુખ એક કવિ પણ દર્શાવી શકતો નથી. આવા પ્યારના જુસ્સાનો એક કલાક તે હૈડાં વગરના અને હંમેશનાં બદલાતા સુખની આખી જીંદગીની બરોબરનો છે, અને જો બેહેસ્ત જેવો બાગ આ પૃથ્વીપર હોય તો આજ છે—તે આજ છે."

મારા દીકરા આવા મીનોઈ પ્યારથી તું તારી બાયડી સાથે વર્તજે, હરગેજ તેણીની સાથે કજીયો-કંકાસ કરતો ના, ખીજવતો ના, કોઈ રીતનું દુઃખ દેતો ના, કારણ એક સ્ત્રીની હાય ઘણીજ ખરાબ હોય છે, તે તને હમેશનો દુઃખી કરવાને શકિતવાન છે. તારાં સુખના ભોગે તું તેણીને સુખ આપવાની કોશેશ કરજે, જેથી તેણીમાંથી ખરાં જીગરના આશીષ, પ્યાર અને બંદગી ઉત્પન્ન થશે જેથી તું આ દુન્યામાંજ બેહસ્ત જેવો આનંદ મેળવી શકશે અને સુખી થશે.

વફાદારીઃ—જ્યારથી તું એક સ્ત્રી સાથે લગનના ગાંઠથી જોડાય કે હંમેશાં તેણીનેજ વફાદાર રહેજે, અને પારકી સ્ત્રીને તારી **મા બેહન** તરીકે ગણજે. પછી કોઇ પરી જેવી સ્ત્રી તારી આગળ આવે તોપણ લલચાઇ જતો ના, તેણીની ખુબસુરતીના વખાણ કરજે પણ તેણીને **બેહન** તરીકેજ ગણજે અને તારી બાયડીને પરણતી વખતે વફાદારીનું જે વચન આપ્યું છે તે લગનની વીંટી જોઇ હંમેશાં ધ્યાનમાં રાખજે અને તારી બાયડીને બેવફા થતો ના નહીં તો ઘણો મોટો ગુનાહ કીધેલો કહેવાશે.

જે ધણી પોતાની બાયડીને બેવફા થાય છે અને પારકી ઓરતો સાથે પ્યાર કરે છે અને બગાડે છે, તેઓ ધણુંજ મોટું પાપનું કામ કરે છે અને તેઓને કુદરત ધણી છુપી શીક્ષા કરે છે. તેઓનાં ફરઝંદો તેઓને નાફરમાન અને બદ ફેલ થાય છે અને તેઓના દરગુણોથી તેના પીતાને ભારે સંતાપ થાય છે, અને તે સંસારનું સુખ ભોગવી શકતો નથી.

જે ધણીઓ પોતાની બાયડીને વફાદાર રહેતા નથી અને પારકી સ્ત્રીઓ સાથે બદફેલીનું કામ કરે છે તો કુદરતી રીતે તેની બાયડીમાં ધિક્કાર ઉત્પન્ન થાય છે, અને મોટો કજીયો કંકાસ ઉત્પન્ન થાય છે અને તેઓના ઘરમાં શાંતી, કે આનંદ માલમ પડતો નથી.

માટે મારા દીકરા, કદીપણ તારી બાયડીને બેવફા થતો ના. તારાં લગનનાં વચનનો કદીપણ ભંગ કરતો ના, કદીપણ બાયડીને તજી દેતો ના ને છુટાછેડા કરતો ના, જો તેણી ખરાબ માલમ પડે તો તેણીને સુધારવાની અને નેક રાહ દેખાડવાની કોશેશ કરજે. પણ તેણીને તજી દેતો ના કારણ તારા લગનના વચનથી તું તેણીની સાથે હંમેશનો બંધાયલો છે, અને જો તું તારી બાયડીને હંમેશાં વફાદાર રહેશે, અને તેણીને મીનોઇ પ્યારથી ચાહશે તો ખુદ તેણીની અંદરથીજ ઇશ્વરના દર્શન મેળવી શકશે અને તેણીની સોબતથી તને હંમેશાં ખુશાલી અને આનંદ મળશે.

ધણાક મહાન નરો જેઓ પોતાના સદગુણો માટે લોકો તરફથી મોટું માન મેળવવાને નસીબવંત થયા હતા તેઓ મોટે ભાગે પોતાની ધણીઆણીની ભલી દુવાથી અને તેણી તરફથી તેઓની વફાદારીથીજ.

હિન્દના દાદા શેઠ દાદાભાઈ નવરોજી આટલું માન અને ઇજ્જત ભોગવી ગયા છે તે તેવણની બાયડી તરફની વફાદારીથીજ. તેવણના બાયડીની મનની શકિત ધણીજ નબળી હતી, અને કેટલીક વખતે તેણી દીવાના જેવી હાલતમાં રહેતી ને છતાં આ ફિરેસ્તાઇ ખસલતના દાદાભાઈ છેવટ સુધી તેણીને વફાદાર રહયા હતા અને કોઇ રીતનું તેણીને દુઃખ દીધું ન હતું જેથી આ હિંદના દાદા આવો મોટો દરજ્જો અને માન મેળવી શકયા હતા.

પારસી કોમના મરહુમ અકાબર **શેઠ ફ્રામજી કાવશજી બનાજી** જેવણે પણ મુંબઇના શેહેરીઓ તરફથી મોટું માન મેળવ્યું હતું તેઓને વિષે જણાવવામાં આવે છે કે જ્યારે તેઓ કોમના અકાબર હતા તે વખતે એક પારસી તેવણને ઘરે આવ્યો અને એ શેઠને કેહેવા લાગો કે 'મારી બાયડી કાળી છે મને ગમતી નથી માટે છુટાછેડા અપાવો." શેઠ ફ્રામજીએ તેને બીજી વખતે તેની બાયડી સાથે પોતાને બંગલે આવવા કહ્યું. જ્યારે પેલો પારસી બીજી વખતે એ શેઠને બંગલે આવ્યો ત્યારે એ શેઠે પોતાના ધણીયાણી જેવણ પાસેના ઓરડામાં હતાં તેવણને બોલાવી મંગાવ્યાં અને પેલા પારસીને કહ્યું, "જુવો આ મારાં ધણીયાણી છે, એવણ તમારી બાયડી કરતાં વધુ કાળા રંગના છે તે છતાં હું વરસો થયાં એઓ સાથે રહું છું અને એવણને ચાહું છું." પેલો પારસી તદન ખશીયાણો પડી ગયો, છુટાછેડાનો વીચાર માંડી વાળ્યો અને પોતાની આ બાયડી સાથે સલાહસંપજમાં રહેવા લાગ્યો. આ ઉપરથી એમ નથી ઠરતું કે મારા દીકરા તારે નબળાં મગજની કે કદરૂપી બાયડી પસંદ કરવી. તારે સુંદરમાં સુંદર અને બુદ્ધિશાળી બાયડી પસંદ કરજે, પણ જો કમનસીબે કોઇ સંજોગે તારી બાયડી નબળાં ભેજાંની અથવા બદસુરત મળી હોય અથવા તો પરણ્યા પછી બદસુરત થાય અથવા નબળાં ભેજાં અથવા દીવાની થાય તો તેણીને તજી દેતો ના, છુટાછેડા કરતો ના પણ આ મહાન નરોની માફક ઉમદા સદગુણ વાપરી તેણીનેજ વફાદાર રહેજે અને છેવટ સુધી તેણીની સાથે રહી તેણીને ચાહજે, જેથી કુદરતના આશીષ મેળવી તું પણ ઉત્તમ દરજ્જો અને માન મેળવી શકશે.

પરણેલી જીંદગીમાં અંકુશઃ—ઘણાક બનાવોમાં આપણે જોઇએ છીએ કે કેટલાક મરદ અથવા ઓરત પરણ્યા પછી પોતાની તંદરોસ્તીનો નાશ કરે છે અને અતી નબળાઇથી અને દુઃખ દરદથી પીડાય છે, એનું પહેલું કારણ તો પરણવાનો મુળ હેતુ ન સમજવાનો છે, તેઓ પરણ્યા એટલે એક બીજાં તરફ ખરો પ્યાર દેખાડવા અને નિતીમાન જીંદગી ગુજારવાને બદલે, હવસથી ઉત્પન્ન થતી ઇંદ્રીય જાળમાં એકદમ ગરકાવ થઇ જાય છે, અને

એક સદ્દગુણી આદમીને જેમ રહેવું જોઇએ તેમ રહેવાને બદલે, માનવીને ન છાજતાં જાનવરી હવસો ઉત્પન્ન રે છે. જે હવસથી પરાગ્વાનું પરીણામ છે. આવા હવસથી તેઓ પોતાનો જીવન-રક્ષક પદાર્થની બરબાદી કરે છે. વારંવાર એકેકની સાથે સંગત કરવાથી તેઓ પોતાની મનની અને તનની શક્તિનો નાશ કરે છે અને નાતવાન થઇ પોતાની સંસાર તરફની ફરજ બજાવવાને અશકત થાય છે, કારણ મારા દીકરા આગળ જણાવ્યા મુજબ એક મરદની ધાત અથવા વીર્યનું એક ટીપું ચાલીસ ટીપાં લોહીમાંથી બને છે. ત્યારે દરેક સંગત વખતે શરીરમાંથી કેટલું લોહી ઓછું થતું હશે અને કેટલી નબળાઇ થતી હશે તે ઉપર ધ્યાન પુગાડજે. આવી વારંવારની સંગતોથી એક મરદ તો તદન નબળો થઈ જાય છે. કેટલીક વખતે ઘણી નબળાઇને લીધે લકવો થઇ આવે છે. પાચન શકિત બગડી જાય છે, લીવર બગડી જાય છે, અને મનથી અને તનથી તદન નબળો પડી જાય છે અને ચાકરી ધંધો કરી શકતો નથી, અને ઘણીક વખતે અકાળ મોતે મરણ પામે છે. આવા હવસી સંબંધથી તેની બાયડીને પણ ગર્ભસ્થાનનાં દરદો લાગુ પડે છે, હમેલની વખતે આવા સંબંધથી અધુરે મહીને બચ્ચાં ટુટી પડે છે. વળી બચ્ચાં જન્મે છે તે પણ ઘણા નબળાં અને દુ:ખ દરદવાળાં માલમ પડે છે. માટે મારા દીકરા પરણેલી જીંદગીમાં હવસ ઉપર અંકુશ રાખવાની ખાસ જરૂર છે.

વળી કેટલાકો પરણેલી જીંદગીમાં કેટલીક રીતો વાપરી બાળકનો અટકાવ કરે છે અથવા તોડી પડાવે છે. સ્ત્રી અને ભરથાર આવી અકુદરતી રીત વાપરી બાળકનો અટકાવ કરવા જે કોશેશો કરે છે તેથી તેઓ ઘણાક દરદોના ભોગ થઈ પડે છે. સ્ત્રીઓને ગર્ભસ્થાનના દરદો થાય છે, વસુરી (ટયુમર) કેનસર વીગેરે દરદો થાય છે, મરદને પણ કેનસર, સંધીવા વીગેરે થાય છે, માટે પરણેલાંઓએ બાળકનો અટકાવ કરી સંગત કરવી નહીં. કુદરતનો કાયદો ધ્યાનમાં રાખી ફક્ત બાળકને પેદા કરવાને ખાતરજ સંગત કરવી જોઇયે. ટુંકમાં કહીયે તો પરણવાનો ખરો હેતુ ધ્યાનમાં રાખી એકેક તરફ પવિત્ર પ્યારથી વર્તવું જોઇયે અને હવસને હમેશાં અંકુશમાં રાખવો જોઇયે.

સુખી પરણેલી જીંદગી માટે થોડાક નીયમો.

(૧) પરણવાની ઉમર એક છોકરાની ૨૩-૨૫ વરસની અને છોકરીની ૧૭-૧૮ વરસની હોવી જોઇયે.

(૨) "Marry in haste and repent at leisure." જેઓ ઉતાવલમાં પરણે છે તેઓ નવરાસના વખતે પસતાય છે.

(૩) અદરાયા પછી એક વર્ષની અંદર પરણવું જોઇયે, નહીં તો અકેક્ની તંદરોસ્તીમાં અને લાગણીમાં બીગાડો થશે.

(૪) શરૂઆતમાં જેવી પ્યારની લાગણી હોય છે તેવીજ હંમેશાં ચાલુ રાખવાની કોશેશ કરવી. અને પ્યાર ચાલુ રાખવા જે સદગુણી વિચારો કીધા હોય અને વચન આપ્યાં હોય તે વિસરી જવાં નહીં જોઇયે.

(૫) પરણ્યા પછી આપમતલબીપણું છોડી પોતાનાં વાહલાં બાયડી છોકરાંના સુખમાંજ પોતાનું સુખ માની લેવું જોઇયે.

(૬) એક બીજાં તરફ બેદરકારી વાપરવી નહીં પણ પ્યારનો બદલો પ્યારથીજ વળાવો જોઇયે

(૭) પ્યારને ખાતર પોતાના સુખનો ભોગ આપવાનો દરરોજ ઇરાદો રાખવો જોઇયે.

(૮) જે બાબદમાં વિચાર જુદા પડતા હોય અથવા જે બાબદ એકબીજાંને ગમતી ન હોય તે કદી કરવી નહીં.

(૯) ગુસ્સે થવાનું કારણ મળતાં ગુસ્સા ઉપર અંકુશ રાખી મનને શાંત કરવુ અને માયાળુ બોલોથી ગુસ્સો નસાડવો, પણ બન્ને જણે કદી પણ સાથે ગુસ્સે થવું નહીં જોઇયે.

(૧૦) ગુસ્સા ઉપર કાબુ રાખવાની ઘણી જરૂર છે. ગુસ્સો ખોઇ દેવાથી ઘણીક વખતે સંસાર સુખનો હંમેશનો ભંગ થાય છે.

(૧૧) ગુસ્સો ઉભરી નીકળતાં અકેકથી થોડો વખત દુર રહેવું, અને સ્વભાવ શાંત થતાંજ અકેકને મળવું અને વાતચીત કરવી.

(૧૨) ઑફીસથી થાકેલા આવતાં પોતાની સ્ત્રીને અરજ કરવી કે એ વખતે ઘરના કુઠલા વિષે વાત કરવી નહીં પણ મનને ખુશ અને શાંત રાખે તેવીજ વાતચીત કરવી.

(૧૩) રોજ સાંજના અથવા બનતી સગવડે ખુલ્લી હવામાં ફરવા જવું, જેથી બન્નેના મન શાંત રહેશે, જેથી કજીઓ કંકાસ થશે નહીં, સલ્લાહ સંપજ સારી રહેશે.

(૧૪) બાયડીને ખુશ રાખવાની અને તેણીની મરજી રાખવાની કોશેશ કરવી.

(૧૫) જો ખાતરી થાય કે વાંક પડયો છે તો તે વાંક પ્યારના શબ્દોથીજ કાઢવો જોઇએ,

(૧૬) એક ભુલ થઇ હોય તો ઘડી ઘડી તાણો મારવો નહીં જોઇએ.

(૧૭) માણુસ ભુલને પાત્ર છે માટે એકેકની ભુલચુક માફ કરવી જોઇએ.

(૧૮) ફરસુદની વખતે સગાંવાહલાંની બદગોઇ અથવા નીંદા કરવી ન જોઇએ.

(૧૯) એકલા હોય કે બીજાં કોઇ સાથે હોય પણ કોઇબી વખતે એક બીજાં સાથે તોછડાઇથી વાત કરવી નહીં.

(૨૦) એક બીજાંની લાગણી દુઃખાય તેવા ટીકકા કરવા ન જોઇએ.

(૨૧) પોતાની બાયડી તરફ બેદરકાર રહી પારકી બાયડીઓ આગળ ભમ્યા કરવું નહીં પણ હંમેશાં પોતાની બાયડી તરફ પ્રેમાળ અને વફાદાર રહેવું.

(૨૨) જ્યાં પણ જવું પડે ત્યાં બાયડીનો દરજ્જો જાળવવો જોઇએ.

(૨૩) વારંવારની હવસી સંગતથી દુર રહેવું.

(૨૪) જેટલાં પાળી પોષી શકાય એટલાંજ છોકરાં પેદા કરવાં.

(૨૫) કરકસરથી ઘર ચલાવવું.

(૨૬) જેટલું નાણું સંઘરાય એટલું પાછલા વખતનો વિચાર કરી સંઘરવું.

(૨૭) ઘરમાં શાંતીથી હકુમત ચલાવવી; કોઇને દુઃખ થાય તેવું કાંઇ બોલવું અથવા કાર્ય કરવુ નહીં.

(૨૮) ઘરમાં સર્વેને સ્વચ્છ હવાપાણી અને ખારાક મળે છે કે નહીં તેની ચોકાસી રાખવી.

(·૯) સફાઈ સુઘડાઈ રાખવી.

(૩૦) તંદરેાસ્તીના કાનુનેા સાચવવાની દરેક કોશેશ કરવી.

(૩૧) સુખ દુઃખમાં હંમેશાં ખુદાની બંદગી ચાલુ રાખવી, અને તેના નામથી અને સહાયતાથી દરેક કામ કરવું.

મારા દીકરા, પરણેલી જીંદગીમાં ઉપલા નિયમેા ધ્યાનમાં રાખશે તેા તું સુખી સંસારી જીંદગી ભેાગવી શકશે. પરણેલી જીંદગીમાં વારંવાર દુઃખ અને આફતેા આવશે તેા તે વખતે મનનું સમતેાલપણું ખેાઈ દેવું નહીં પણ આવા વખતમાં મનમાં ઘણીજ શાંતી અને કુનેહ અને ધીરજ રાખવી. કોઇબી રીતનું ઉછાછળું પગલું ભરવું નહીં. એ વિષે ટુલર (Tuller) નામનેા વિદ્વાન શું કહે છે તે ઉપર ધ્યાન પુગાડ. એ વિદ્વાન જણાવે છે કે "પરણીને સુખ મેળવવાના વિચારથી તમે પેાતાને ઠગેા ના, ખેાદા આપે તેના કરતાં જાસ્તી સંતેાષ તમે ના જોવેા, અથવા તેા પ્રાણીએા આ દુનિયામાં મેળવી શકે તેના કરતાં વધુ ના માંગેા. લગ્ન કાંઈ એાળીમપસની ટેાંચની માફક તદન ખુલ્લી વાદળાં વગરની નથી પણ લગ્નમાં પવન અને તેાફાનની આશા રાખજો, અને જ્યારે તેાફાન મટી જશે ત્યારે હવા સ્વચ્છ અને તંદરેાસ્તી વધારે તેવી આવશે. તમને અડચણેા અને તકલીફેા મળશે તેની નેાંધ લેા. યાદ રાખજો કે બુલબુલ વસંત ૠતુમાં થેાડેાજ વખત ગાય છે, પણ જ્યારે ઇંડાપર સેવન કરવા બેસે છે ત્યારે મૂંગું થઇ જાય છે, જાણે કે તેની ખુશમીઝાજી નાનાં બચ્ચાંની સંભાળમાં બદલાઈ ગઈ હેાય તેમ. તેાપણ જે કાંઈ પરણવામાં હરકતેા નડે છે તેનેા બદલેા જેએા ડહાપણથી પેાતાનેા સાથી ચુંટી કાઢે છે તેએાને ઈશ્વર પુરતેા આશાનીથી વાળી આપે છે."

માટે મારા દીકરા સંસારની ફરજ બજાવવા જે વેદના પડે તે ખુશમીઝાજ સાથે સહન કરજે.

જુદદીન લગનની ખરાબી.

મારા દીકરા તને જુદ્દીન લગન વિષે ચેતવણી આપવાની ખાસ જરૂર છે. કોઇબી જુદદીન છેાકરી સાથે ઘણેા વહેવાર રાખતેા ના. કારણ કોઇબી છેાકરી સાથે ઘણેા વહેવાર રાખતાં એકેક તરફ આકર્ષણ પેદા થાય છે અને

છેવટે અકેક સાથે જોડાઇ જવું પડે છે, આવા જુદદીન વહેવારથી ઘણા લગનો દુ:ખી નિવડયાં છે.

જુદદીન લગનો સુખી નિવડતાં નથી તેના કારણો.

(૧) આવા લગનોની શરૂઆતજ દુ:ખથી થાય છે, પહેલાં તો આ લગનથી બન્ને પક્ષના માબાપો નારાજી હોય છે, તેઓ પોતાના બચ્ચાંને માટે કકલે છે, હાય અને અફસોસ કરે છે, તો આવાં લગનમાં પહેલાં તો પોતાના પ્રિય માબાપોની હાય તેઓ લે છે, તેથી તેઓનાં લગન સુખી નિવડતાં નથી.

(૨) જુદદીન લગનથી જુદી જુદી કોમો વટીક નાપસંદ થાય છે, આવા લગનવાળાઓને બન્ને કોમની ઉંચી સોસાયટી આવકાર દેતી નથી, પણ ધીકકારની નજરે જોય છે. તેથી તેઓ પેલો "ધોબીનો કુતરો નહીં ઘરનો કે ઘાટનો" તેમ બન્ને બાજુની ઉંચી સોસાયટીનો ધીકકાર ખેંચે છે તેથી તેઓના સંસારના સુખનો ભંગ થાય છે, અને તેઓમાં બેદીલી ઉત્પન્ન થાય છે.

(૩) જુદદીન લગનથી પરણેતરોમાં સંપુર્ણ એકદીલી માલમ પડતી નથી કારણ તેઓ જુદાં જુદાં લોહીના, જુદા જુદા ધર્મ ધરાવતા, જુદી જુદી રીતભાત ધરાવનારા હોય છે. અકેકના વિચારો અને રહેણીકરણી તદ્દનજ જુદી હોય છે.

(૪) જુદદીન લગનથી અકેકનો પ્રેમ અને એકદીલી લાંબો વખત ન રહેવાથી તેઓનાં બાળકો જન્મે છે તેઓ પણ કુદરતી રીતે કુસંપી, નબળાં શરીરના અને નબળાં મનના પેદા પડે છે. વળી જો તેઓએ એકજ ધર્મ અખત્યાર કીધો ન હોય તો તેઓના છોકરાંઓને કયો ધર્મ શીખવવો એ મુશ્કેલ કામ થઈ પડશે, અને છોકરાંઓ અધર્મી જીંદગી ગુજારશે. આવાં કારણોને લીધે જુદ્દીન લગનો અંતે દુ:ખી નીવડે છે.

(૫) જુદ્દીન લગનમાં પુરતી એકદીલી ન હોવાથી તેઓ પોતાના સાથીને વફાદાર પણ રહેતા નથી અને ઘણીક રીતે બેવફાઇથી છુટા પડે છે; કારણ ઘણીક વખતે આવાં લગનો હવસી આકર્ષણથી અથવા પૈસાની લાલ-

ચથી થાય છે અને તેને માટે પોતાના માતપીતા અને ધર્મને બેવફા થાય છે, તો પછી તેઓ પોતાના સાથીને વફાદાર તે ક્યાંથી રહી શકે?

માટે દીકરા જુદદીન વહેવારથી તેમજ લગનથી ખુબ ચેતીને ચાલજે નહીં તો પસ્તાવો થશે.

———:(•):———

પ્રકરણ (૧૨) મું.

———:o:———

સંસાર સુખના નિયમો.

(Home Sweet Home.)

———:o:———

દરેક માણસની ફરજ છે કે પોતાના સંસારને સ્વચ્છ અને સુખી બનાવવો. જેઓ પોતાને માટે ત્યાં પોતાના સંસારને સ્વર્ગ બનાવવાની કોશેશ કરતા નથી તેઓ પેલી જહાનનું સ્વર્ગ ભોગવી શકતા નથી.

આપણી પહેલી ફરજ આ દુન્યાનેજ સ્વર્ગ જેવી બનાવવાની કોશેશ કરવી જોઇયે. આ દુન્યામાં જે જે દુ:ખો અને આફતો વરસે છે અને આ દુન્યા દોજખ જેવી લાગે છે તેનું મુખ્ય કારણ આપણું અજ્ઞાનપણું અને ઉમદા સદગુણોની કોટાહી છે. આ દુન્યાનેજ બેહસ્ત બનાવવાને આપણા ધર્મમાં રસ્તો દેખાડયો છે, પણ તે શીક્ષણોનો અમલ ન કરવાથી માણસજાતમાં દુ:ખોનો વધારો થયો છે, અને આ દુન્યા દોજખસમાન થઈ પડી છે.

જેઓએ પોતાના સંસારમાં ઉત્તમ સદગુણો અને પ્રેમ આમેજ કીધાં છે તેઓ એક કવીના બોલમાં કહે છે તેમ:—

"Home Sweet Home!
There is no place like home."

મધુર ઘરસંસાર, ઘરસંસાર જેવી જગા બીજી કોઈ નથી. "એટલે કે આપણા કુટુંબીઓ યાને ઘરસંસારમાં જેવી આપણને રાહત અને આનંદ

મળે છે તેવાં દુન્યાની કોઇબી જગામાંથી મળી શકશે નહીં. એક મુસાફર દુન્યાના જુદા જુદા ભાગમાં મુસાફરી કરે છે અને છેવટે જ્યારે મુસાફરી ખલાસ થાય છે ત્યારે તે પોતાને ઘરે આવવાને ઘણો ઇંતેજાર માલમ પડે છે, કારણ તે ઘરમાં પોતાનાં વ્હાલાંને મળે છે અને પોતાના ઘરના જેવી સગવડ તે કેહે મેળવી શકતો નથી, અને ત્યારેજ તે પોતાના ઘરસંસાર યાને કુટુંબીઓની ખરી પીછાણ કરવાને શકિતવાન થાય છે અને કહે છે કે ઘરસંસાર અથવા કુટુંબીઓ વચ્ચેનો પ્રેમ અને સગવડ દુન્યાના કોઇબી ભાગમાંથી મળી શકશે નહીં.

ત્યારે મારા દીકરા આ ઘરસંસારને બેહસ્ત જેવો સુંદર કેમ બનાવી શકાય તે ઉપર ધ્યાન પુગાડ.

ઘરસંસાર અથવા એક કુટુંબ માબાપ, ભાઇ, બ્હેન, બાયડી, છોકરાં અને બીજાં સગાંઓનું બનેલું હોય છે અને એ સર્વે એક બીજાં તરફ ઉમદા સદ્દગુણ અને પ્રેમ દેખાડે છે ત્યારેજ તેઓ ઉમદા સુખ ભોગવી શકે છે. માટે એઓ તરફ કેમ ઉમદા સદ્દગુણો દેખાડવા એ જાણવાની પહેલી ફરજ છે.

માબાપઃ—મારા દીકરા ખરૂં સંસારનું સુખ ભોગવવા માંગતો હોય તો પહેલાં માબાપની સેવા કરજે. માબાપની સેવા એ ખુદાની સેવા છે; કારણ માબાપ આ દુન્યામાં ખુદાના પ્રતિનીધી તરીકે કામ બજાવે છે. જે પ્રમાણે આપણા હીન્દુસ્થાનમાં રાજાનું કાર્ય આપણો "વાઇસરોય" કરે છે અને તે તેજ રાજાનો પ્રતિનીધી અને સ્વરૂપ જેવો છે તેજ પ્રમાણે આ દુન્યામાં માબાપ એજ ખુદાનું સ્વરૂપ અને પ્રતિનીધી છે. મારા દીકરા વિચાર કર કે તને આ દુન્યામાં હસ્તીમાં લાવનાર કોણ? તારાં માબાપ. માબાપ પોતાનાં શરીરનાં લોહીમાંથી અને તેના ભોગે તને પેદા કીધો છે. તું તેઓનાંજ માસ અને લોહીમાંથી પેદા થયો છે.

તારી માતાએ નવ મહિના સુધી તને પેટમાં રાખ્યો અને પોતાના લોહીમાંથી તારૂં પોષણ કીધું. નવ મહિના સુધી તને પેટમાં રાખવાથી તારી માતાને કેવી અડચણ અને વેદના ખમવી પડી હશે તેનો વિચાર કર.

જ્યારે આપણે ભુખ્યા થઇયે છીયે ત્યારે કોઇ આપણને ખોરાક પુરો પાડે છે ત્યારે આપણે આભારની લાગણીથી તેનો ઉપકાર માન્યે છીયે. પણ વિચાર કર મારા બેટા કે તારાં માબાપનો આભાર કેમ વાળી શકશે? તારી માતાએ તને તરતરકારી અથવા બીજા ખોરાકથી તને પેદા કીધો નથી પણ ખુદ પોતાનાં લોહીથી તને પોષણ આપ્યું છે. નવ મહિના તું જ્યારે તારી માતાના પેટમાં હતો તે વખતે તેણીનું લોહી તારા શરીરમાં નાળ્યા મારફતે ફરી તારાં શરીરને પોષણ મળતું અને તે ખીલતું હતું. વળી તને જન્મ આપતી વખતે તેણીને કેવી વેદના ખમવી પડે છે તે ઉપર ધ્યાન પુગાડ. તું જો એકુ સુવાવડખાનામાં જઇ જન્મ આપતી સ્ત્રીઓને તપાસશે ત્યારેજ તેઓનો જન્મ આપતી વખતનાં દુ:ખનો ખ્યાલ આવશે. વળી જન્મ આપ્યા પછી તેણી ચાલીશ દિવસ સુધી બીછાના ઉપર રહી જે બીમારી અને વેદના ખમે છે તે ઉપર ધ્યાન પુગાડ. જન્મ આપ્યા પછી તેણી કેટલો વખત સુધી નબળી અને બીમાર રહે છે એટલુંજ નહીં પણ ઘણીક સ્ત્રીઓ સુવાવડની વેદનાથી મરણ પામે છે, પોતાના જીવનો ભોગ આપે છે. જે પ્રમાણે એક સીપાહ બચ્ચો (Soldier) પોતાના દેશનાં રક્ષણ માટે લડાઇના જખમોની વેદના ખમે છે અને લોહી અને જીવનો ભોગ આપે છે તેજ પ્રમાણે એક માતા પોતાના બાળકનાં રક્ષણ અને જન્મ વખતે પોતાના જનન અવ્યના જખમો ખમે છે, લોહીનો અને કેટલીક વખતે જીવનો ભોગ આપે છે. જન્મ આપતી વખતે એક સ્ત્રી પોતે જીવતી રહેશે એમ ખાતરીથી કહી શકતી નથી. માટે મારા દીકરા તારી માતાના આવા ભોગ માટે તું તેણીનો કેટલો આભારી છે અને આવો આભાર વાળવાને માટે તું તારી આખી જીંદગી તેણીને અર્પણ કરે તો પણ પુરતી કહેવાય નહીં. પણ એટલાંમાંજ તેણીની વેદના, કાળજી અને ભોગ અટકતા નથી. જન્મ આપી રહયા પછી કાંઇ મહિનાના મહિના સુધી તેણી પોતાના લોહીમાંથી બનતું દુધ પોતાની છાતીમાંથી તને પાય છે અને તને પોષણ આપે છે. આખો વખત તારી આગળ રહે છે. પોતાની ઉંઘ અને આશાયશનો પણ ભોગ આપે છે, દિવસે તેમજ રાત્રે પણ તને રાહત આપવા કાળજી રાખે છે,

ત્યાર પછી તને ખાતાં, બોલતાં, ચાલતાં શિખવવાને માટે કેટલી મેહેનત લે છે, મારા દીકરા તને પાળવા પોષવા મોટો કરવા તારી માતા પોતાનાં લોહીનો, જીવનો, આશાયશનો, ઉંઘનો કેમ ભોગ આપે છે તેનો ખ્યાલ હવે સારી રીતે આવ્યો છે અને આવા ભોગનો બદલો તું આ દુન્યામાં કદી પણ પુરતો વાળી આપી શકશે નહીં. તારી માતાની આખી જીંદગી સુધી ખીદમત કરશે, સેવા કરશે તોપણ જે જેહમત અને જાતી ભોગ તારી માતાએ તારા માટે આપ્યો છે તે વાળી શકશે નહીં. માટે મારા દીકરા, તારી માતાને હમેશાં સુખ અને આનંદમાં રાખવાની કોશેશ કરજે. કારણ તેણીને સુખ મળશે તોજ તું સંસારનું સુખ ભોગવી શકશે. માણસ જાતમાં ખામી તો હોય છે તેમ ઘણીક વખતે માતાઓ પણ ખામીવાળી હોય છે. પણ તેણીની ખામી તું જોતો ના, તેણી તરફથી કાંઇ પણ તને ખમવું પડે તે સર્વે શાંતીથી સહન કરજે, કારણ તેણીએ જે ભોગો તને પાળવા પોષવામાં આપ્યા છે તેના કરતાં તું વધુ ભોગ આપી શકશે નહીં, અને તેણીએ જે જે સહન કીધું છે તેવું ગમે તેવું તેણી તરફના દુઃખ છતાં તું તેટલું સહન કરી શકશે નહીં. માટે મારા દીકરા ગમે તેવું દુઃખ પણ તને માતા તરફથી મલે તે છતાં તેણીની સેવા કરજે અને તેણીના આશીષ મેલવવાની કોશેશ કરજે જેથીજ ઘરસંસારનું સુખ ભોગવી શકશે. જે ઘરમાં માતા અને ફરઝંદ વચ્ચે કંકાશ હોય છે તે ઘરમાં સંસારી સુખ હોતું નથી.

પીતાઃ—મારા દીકરા તારા પીતા તરફથી તને સંસારસુખ અને સગવડ કેટલી મળે છે તેનો ખ્યાલ કીધો છે? તું તારા પીતાના લોહી અથવા ખુનથી પેદા થયો છે. તારો પીતા તને દરેક રીતની ઘરમાં સગવડ આપવા, કેળવણી આપવા, કપડાં, ખોરાક વિગેરે માટે રાત અને દીવસ જેહમત ખેંચે છે. પોતે તન અને મનનો ભોગ આપી રોજ કલાકોના કલાકો પોતાના ધંધા વેપારમાં મહેનત કરી સેંકડો રૂપીયા કમાઇ તને સગવડ આપવામાં તે પૈસા વાપરે છે. તને સારી કેળવણી આપવા માટે અને રળતો કમાતો કરવા, અને સંસાર સુખી કરવા, પરણાવવામાં તે કેટલો કાળજીમંદ રહે છે અને રાત દીવસ કેટલી જેહમત ખેંચે છે તે ઉપર ધ્યાન પુગાડ! અને તારા

પીતા તરફથી જે સંસારી સુખ મળે છે તે ઉપર વિચાર કર અને આભારની લાગણી સાથે તારા પીતાને દરેક રીતનું સુખ અને શાંતી આપવાની તારી ફરજ હમેશાં અદા કરજે.

તારા માતપીતા તુને હસ્તીમાં લાવવા અને પાળી પોષી મોટા કરવા શું શું રાત અને દિવસ જેહમત ખેંચે છે તે ઉપર તું ધ્યાન પુગાડશે તો માલમ પડશે કે માતપીતા ખરેખર આ દુન્યામાં ખુદાના સ્વરૂપ તરીકેજ કાર્ય બજાવે છે અને તેઓની સેવા કરવી એ ખુદાની સેવા કરવા બરાબર છે, અને તેઓને સુખ અને આનંદ આપવાથીજ તું સંસારનું સુખ ભોગવી શકશે, પણ જો તું તેઓને દુઃખી કરશે તો કુદરતના શ્રાપ તારી ઉપર ઉતરશે અને તું સંસારનું સુખ ભોગવી શકશે નહીં એ ખાત્રીથી યાદ રાખજે.

ભાઇ બ્હેનઃ—સંસારનાં સુખ માટે ભાઇ બ્હેનના પ્રેમની ઘણી જરૂર છે. ભાઇબ્હેનોએ અકેક તરફ પ્રેમથી, ભલા ખવાસથી અને ઉમદા સદ્ગુણોથી વર્તવું જોઇયે, અને કજીયા કંકાસથી દુર રહેવું જોઇએ અને અકેકના ભલાં માટે કોશેશ કરવી જોઇએ.

સંસારમાં કોઇબી રીતનો કુસંપ પોતાના સગાંવ્હાલાં સાથે ન થાય તે માટે બનતી કોશેશ કરવી જોઇએ. ઘણીક વખતે સંસારમાં અકેક તરફથી ગેરઇન્સાફ, અપમાન વગેરે નાપસંદ કરવાજોગ બનાવો બને છે, જે વખતે મનને શાંત રાખવું જોઇએ, ગુસ્સા ઉપર કાબુ રાખવો જોઇયે અને કુસંપ જલદી દુર થાય તે વિષેની કોશેશ કરવી જોઇએ. આવી વખતે ગુસ્સા ઉપર કાબુ રાખવામાં આવતો નથી તો સંસારસુખમાં હમેશનું ભંગાણ પડે છે, માટે કજીઓ કંકાસ થતાં અકેકની ભુલચુક તદ્દન માફ કરી દેવી. દરેકે જાણવું જોઇએ કે માણસ ભુલને પાત્ર છે, માટે અકેકની ભુલચુક દરગુજર કરવી, અકેકની ખોડખાપણ ચલાવી લેવી અને સંસારના સુખ અને શાંતીમાં ખલલ ન થાય એવી કોશેશ કરવી જોઇએ. સંસારસુખ અને શાંતીમાં જે કુટુંબીઓ હરકત કરે છે તેઓ ઘણુંજ મોટું પાપ કરે છે એમ ખુબ ધ્યાનમાં રાખવું જોઇએ, કારણ જે ઘરમાં કુસંપ હોય છે તે ઘરમાંથી ખુદાની શક્તિ દુર થાય છે, અને શેતાનની શકિતઓ વાસો કરે છે. ખુદા શાંતી,

પ્રેમ અને આનંદનું સ્વરૂપ છે અને જ્યાં પણ આનંદ, શાંતી અને પ્રેમ હોતો નથી ત્યાં ખુદાની શકિત દુર રહે છે.

ધર્મ વડે સંસારી સ્વર્ગ.

" I know of no sight more interesting than that of a family, whose members dwell in that harmony and affection which is often used to designate 'the Communion of Saints.' Happy will it be for our churches when the true principle of religion, with all their hallowed and sanctifying influences, shall pervade all the families of the world." Alpha.

જે સંસારમાં ધર્મ, બંદગી અને ખુદા ઉપરનું યકીન મુસ્તકીમ હોય છે, તે સંસારમાં જ્યારે આફતો આવે છે, પૈસાની તંગી ખમવી પડે છે, કોઇમાં દુઃખદરદો અને દુરગુણો ઉભરી નીકળે છે, તો તે વખતે ખુદા તરફથી સહાયતા મળી શકે છે અને તે સંસારમાં મીનોઇ શાંતીને ખલલ પુગતી નથી. જેઓ ખુદાને મળવા માંગતાં હોય તેઓએ સંસાર તજવાની કાંઈ જરૂર નથી, ખુદ તેઓના સંસારમાંથીજ ખુદા મળી શકે છે. એક ધર્મી અને વફાદાર ભરથારને પોતાની બાયડીમાંજ ખુદાનો આનંદ મળશે, એક પતીવ્રતા મહોરદારને પોતાના ભરથારમાંથીજ ઇશ્વરના દર્શન થશે; ધર્મી માબાપોને પોતાના પ્યારાં ફરઝંદમાંથી ખુદાની બલીહારી માલમ પડશે.

આવા સંસારમાં દુઃખ દરદો, મોત કે આફતના હુમલા થાય છે તો તેથી તેઓ ઘણાં દુઃખી થતા નથી પણ તેઓને ખુદા તરફ પુર્ણ યકીન હોય છે અને તેઓ જાણે છે કે જે બનાવો બને છે તે ખુદાના અચુક કાયદાને આધારે થાય છે. તેથી તેઓ એકદમ દુઃખી કે નિરાશ થતાં નથી પણ ખુદાની મરજીને આધીન થાય છે, તેના કાયદાને માન આપે છે અને તેની બંદગી વડે મુસીબતની સામે ટકી રહેવાને પુરતી શકિત મેળવી શકે છે.

અધર્મી સંસાર—જીવતું દોજખ.

કાપડના એક તાકા ઉપર અધર્મી સંસારની એક ટીકીટ જોઈ હતી. જેમાંના ચિત્રની સમજણ નીચે પ્રમાણે આપવામાં આવે છે. સંસારને આ

ચિત્રમાં એક ઝાડ સાથે સરખાવવામાં આવ્યો છે. આ ઝાડની ડાબી બાજુની એક ડાળી ઉપર એક મધપુડો છે. આ મધપુડાને સંસારના સુખ સાથે સરખાવવામાં આવ્યું છે. આ મધપુડાની પાસે એક દોરી એજ ડાળીને બાંધેલી છે જે જીંદગીની દોરી છે, આ દોરી પકડી એક મરદ ટીંગાયલો છે કે જેથી મધપુડામાંથી પડતાં મધનાં ટીપા તનાં મ્હોંમાં પડે યાને સંસારનું સુખ ભોગવવા આ મરદ કોશેશ કરે છે. જે દોરીએ આ મરદ ઝાડ ઉપર ટીંગાયો છે તે દોરીને બે ઉંદરો એક સફેદ અને બીજો કાળો ચાલુ કોતરી ખાય છે. સફેદ ઉંદર તે દીવસ અને કાળો તે રાત છે, દીવસ અને રાત જેમ પસાર થાય છે, તેમ તેની જીંદગીની દોરી કતરાતી જાય છે. આ મરદ જ્યાં આ દોરીથી ટીંગાયો છે તેની નીચે એક કુવો છે, જેમાં પાંચ નાગો તૈયાર ઉભા છે. આ પાંચ નાગો તે પાંચ દુર્ગુણો, કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ અને મદ છે, અને આ કુવાની આજુબાજુ બે વાઘો બેઠા છે, જે શરીરનો ભક્ષ કરનારાં બુરાં દરદો છે. એક બદ મનનું અને બીજું રોગીષ્ટ શરીરના દરદનું છે. આ ઝાડના થડને પોતાની સુંઢ વીંટાળી જમણી બાજુ એક મોટો હાથી ઉભો છે, જે ઝાડને કોઇપણ પળે તોડી પાડવાની કોશેશ કરી રહયો છે. આ હાથી તે પેલા મરદનું મોત છે જે આવ્યાથી કોઇબી પળે તેના સંસારનો નાશ થાય છે. આ ચિત્રની જમણી બાજુએ ખુદાનું સ્વરૂપ ઉભું છે જે તેને આગ્રહ કરે છે કે તારૂં ચિત્ત મારી ઉપર રાખ પણ પેલા મરદનું ચિત્ત તો ફક્ત પેલા મધપુડામાંથી મધ ચાખવામાંજ લીન થઇ ગયું છે અને ખુદા કે ધર્મ ઉપર લક્ષ આપતો નથી, જેથી તે સંસારમાં નીચે પડે છે અને પેલા પાંચ નાગો કામ, ક્રોધ, મોહ, લોભ, મદનો ભોગ થાય છે અને પેલા વાઘરૂપી મનના વિકારો અને શરીરના દરદોથી મહા વિપતી ભોગવે છે, જેથી સંસાર દોજખ જેવો થઇ પડે છે.

માટે મારા દીકરા, લોભ લાલચોથી દુર રહેવા, દુરગુણો તજવા, દુઃખદરદો અને આફતોમાં સહનશક્તિ અને મદદ મેળવવા અને સંસારમાં શાંતિ રાખવા, ધર્મ અને ખુદાની બંદગીની ઘણી જરૂર છે. માટે એઓને હમેશાં વળગી રહેજે.

———:૦:———

પ્રકરણ (૧૩) મું.

નામાંકિત નર કેમ થઇ શકાય?

મારા દીકરા, મારી જીંદગીની એક મોટી નેમ તને એક નામાંકિત નર બનાવવાની છે. મારો દીકરો એક સાધારણ નર થાય અને પોતાની કોમને અથવા દેશને ઉપયોગી થયા વગર મરણ પામે એમાં હું મારી નામોશી સમજું છું અને એવા છોકરાને જન્મ આપવામાં મારી મુરખાઈ અને મારી ઝહેમતની બરબાદી સમજુ છું. મારા દીકરા તું તારી કોમની અને દેશની મોટી સેવા બજાવી શકે એવો નામાંકિત નર તને બનાવવાની મારાં ખરાં જીગરની ખાહેશ છે, માટે તું એવો થાય તે માટે જે શિક્ષણ આપું છું તે ઉપર ખુબ ધ્યાન પુગાડજે.

"Lives of great men all remind us,
We can make our lives sublime;
And, departing, leave behind us
Foot prints on the sands of time."

Longfellow.

"મહાન પુરૂષોની જીંદગી એવી યાદ આપણને આપે છે કે આપણી જીંદગી આપણે શ્રેષ્ટ કરી શકયે, અને આપણી પાછળ વખ્તની રેતીપર આપણાં પગલાં મુકી જઇએ."

લોંગફેલો.

જો કોઇ પણ નરે મહાન જીંદગી ગુજારવી હોય અથવા તે પોતાના સદગુણો અને કાર્યોથી પોતાનું નામ અમર રાખી જવા માગતો હોય તો તેને પહેલાં તો મહાન નરોની જીંદગીના હેવાલનો અભ્યાસ કરવો જોઇએ અને તે પ્રમાણેની જીંદગી ગુજારવાની કોશેશ કરવી જોઇએ. નામાંકિત નર થવાનો સર્વેથી સહેલો રસ્તો એજ છે.

દરેક આદમીની ફરજ છે કે આ દુનિયામાં પોતા પાછળ કાંઈ પણ યાદી મુકી જવી. આપણે એવું જ્ઞાન સંપાદન કરવું જોઈએ અને એવાં કાર્ય કરવાં જોઈએ કે જ્યારે આપણે આ દુનિયાનો અસબાબ છોડી જઈયે ત્યારે આપણે છાતી ઠોકી કહી શકયે કે "મારો આ દુનિયામાંનો ફેરો રદ ગયો નથી, મે મારી ફરજો બજાવી છે, અને જેટલું સારૂં કામ કરવું જોઈએ એટલું મારી બનતી કોશેશથી કીધું છે."

પહેલાં દરેક આદમીએ પોતાને પુછવું જોઈએ કે "હું શા માટે આ દુનિયામાં જીવું છું? મારૂં જીવવાનું કારણ શું?" એના ખુલાસામાં Dr. Linnoens Bank એક કવિતા આ પ્રમાણે જોડી છે:—

"I live for those who love me,
For those I know are true;
For the heaven that smiles above me
And awaits my spirit too;
For all human ties that bind me,
For the task my God assigned me,
For the bright hopes left behind me,
And the good that I can do.

I live to learn their story
Who've suffered for my sake,
To emulate their glory,
And follow in their wake;
Bards, martyrs; patriots, sages,
The noblest of all ages.
Whose deeds crown history's pages,
And time's great volume make.

I live to hail, that season
By gifted minds fore-told,

When shall live by reason
And not alone for gold;
When man to man united,
And every wrong thing righted.
The whole world shall be lighted
As Eden was of old.

I love to hold communion
With all that is devine,
To feel that there is union
Twist Nature's heart and mine.
To profit by affliction,
Reep truth from fields of fiction,
Grow wiser from conviction
Fulfilling God's design.

I live for those that love me
For those that know me true,
For the heaven that smiles above me,
And awaits my spirit, too;
For the wrong that needs resistance,
For the cause that needs assistance
For the future in the distance
And the good that I can do."

હું શા માટે જીવું છું.

"હું જીવું છું જેઓ મને ચાહે છે તેઓ માટે,
જેઓ મને સાચો માને છે તેઓને માટે,
મારી ઉપર જે બેહસ્ત મગન છે તેને માટે,
અને વળી મારા આત્માની તે વાર જુએ છે તે માટે,

દરેક આદમ જાત તરફની ગાંઠ મને બાંધે છે તેને માટે,
જે કામ ખુદાએ મારે માટે સરજ્યું છે તે માટે,
મારી પાછળ જે ઝળકતી ઉમેદો છે તે માટે,
અને જેટલું સારૂં કામ બની શકે તે કરવા માટે.

જેઓએ મારે માટે દુઃખ ખમ્યું છે,
તેઓના હેવાલથી વાકેફ થવા,
તેઓની કીતિની નકલ કરવા,
અને તેઓને પગલે ચાલવા,
કવિઓ, સ્વભોગીઓ, દેશભકતો, ગુરૂજનો, સર્વેથી શ્રેષ્ટ પંડિતો.

જેઓનાં કાર્યો તવારીખના સફાનું તાજ છે,
અને વખતનું એક મોટું પુસ્તક બનાવે છે,
તેઓ માટે હું જીવું છું.

હું જીવું છું તે જમાનાને માટે,
કે જેને વિષે માહાત્માઓએ અગમચેતી કરી છે,
કે માનવી ફક્ત સોનાને માટે નહીં,

પણ બુદ્ધિને માટે જીવશે,
જ્યારે દરેક માણુસ માણુસ સાથે સંપથી જોડાશે,
દરેક કુકર્મોને રાસ્ત બનાવશે,
અને અગાઉની "ઈડન" (બાગે બેહેસ્ત) માફક આખી દુનિયા પાછી
રોશન થશે.

હું જીવું છું દરેક મીનોઇ ચીજ સાથે સમાગમ કરવા,
કુદરતના અને મારાં હ્રદયના જોડાણની લાગણી થવા,
આફતમાંથી ધડો મેળવવા,
જોડી કહાડેલી વાર્તામાંથી સત્યતા મેળવવા,
ખાત્રીથી ડહાપણનો વધારો કરવા
અને ખોદાની નેમ પાર પાર પાડવા.

હું જીવું છું જેઓ મને ચાહે છે તેઓ માટે,
જેઓ મને સાચો માને છે તેઓ માટે,
બેહેસ્ત જે મારી ઉપર પ્રસન છે તે માટે,
અને મારા આત્માની તે રાહ જુવે છે તે માટે,
દરેક ખરાબીની સામે થવા માટે,
દરેક કાર્યને મદદ કરવા માટે,
ભવિષ્ય જે દુર છે તેને માટે,
અને મારાથી થઈ શકે એવાં દરેક સારાં કામ કરવા માટે.

ઉપલી કવિતા એક માણસનું કાર્ય શું છે અને તે શા માટે જીવે છે તે સારી રીતે દર્શાવે છે.

જેઓએ નામાંકિત નર થવું હોય અને પોતાનું નામ અમર કરવું હોય તો આપણે વાંચી ગયા તેમ પહેલાં મહાન નરોના જન્મ ચરિત્રોનો અભ્યાસ કરવો અને તેઓ પોતાની જીંદગી આવી શ્રેષ્ટ બનાવવાને શું સદ્‌ગુણો ધરાવે છે, તેઓ પોતાનો વખતનો કેમ ઉપયોગ કરે છે, અને તેઓની ખાનગી તેમજ જાહેર ચાલચલણ કેવા પ્રકારની છે તેથી સારી રીતે વાકેફ થવું જોઇએ, અને તેઓના જેવા સદ્‌ગુણો અમલમાં મુકવાની કોશેશ કરવી જોઇએ. એ ઉપરાંત નીચલા સદ્‌ગુણો ઉપર ખાસ ધ્યાન પુગાડવું જોઇએ.

(૧) પહેલો સદ્‌ગુણ ખંતનો છે. ખંત વગર કોઈ પણ મહાન કાર્ય થઇ શકતું નથી. મોટું કામ કરવું હોય તો તેમાં ખંત, ધીરજ અને ઉંચા પ્રકારની મનશક્તિ વાપરવાની ખાસ જરૂર છે. "Patience and perseverance overcome mountains." ધીરજ અને ખંતથી મોટા મોટા પહાડો ઓળંગી શકાય છે. મહાન નરો ઘણા ખંતીલા હોય છે. તેઓ જે કામ માથે લેતા તે જ્યાં સુધી પાર ન પડે ત્યાં સુધી યત્ન ચાલુજ રાખતા અને કદી પણ અધુરૂં કામ છોડી દેતા ન હતા, અને ગમે તેટલી નિષ્ફળતાની દરકાર કરતા ન હતા. એજ સદ્‌ગુણને લીધે દીમોસ્થનીસ જેવા તોતડું બોબડું બોલનાર જાણીતો છટાદાર વકતા થયો હતો. આંધળા માણસો કવિ થયા છે, બહેરાઓ ગાયન કળાના ઉસ્તાદો થયા છે અને મુફલેસ ભિખારી જેવા આદમીઓ મોટા શોધકો અને તવંગરો થયા છે.

(૨) ઉંચા પ્રકારની મનશક્તિ ખિળવવાની જરૂર છે. જ્યાં સુધી ઉંચા પ્રકારની મનશક્તિ ખિળવવામાં આવતી નથી ત્યાં સુધી મોટાં કામોને લગતા વિચારો આવી શકે નહીં. દરેક કાર્ય સારી રીતે ચોકસાઈ અને સહેલાઇથી કરવાને સારી મનશક્તિની જરૂર છે. વળી સરકાર દરબારી કામને માટે, જાહેર લખનાર થવાને માટે અને પોતાની કોમ અને દેશને સાચા સલાહકાર થવા માટે જ્ઞાનની ઘણી જરૂર છે. "Knowledge is power" એટલે જ્ઞાન એ એક સત્તા છે. તેથીજ એક જ્ઞાની માણસ સત્તા સમાન છે, જ્ઞાની અને અજ્ઞાની માણસનો તફાવત એક સાધારણ આંખે જોનાર અને દુરબીનથી જોનારના જેવો છે. સાધારણ નજરથી આપણે પા માઇલથી વધુ સારી રીતે જોઇ શકતા નથી જ્યારે દુરબીનથી સેતારાની સ્થિતિ અને ચાલ જોઈ શકયે છીએ. એવું જ્ઞાન મહાન નરોના ઘણા પુસ્તકો વાંચવાથી અને અનુભવથી મળે છે.

(૩) આપમતલબીપણું છોડી દેવું જોઇએ. અને સુખનો ભોગ આપતાં શિખવું જોઇએ. સારૂં જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવા. દેશનું ભલું કરવા, જાત ભાઇઓનું ભલું કરવા અને વળી આપાણું પોતાનું ભલું કરવા તન. મન, ધન અને કેટલીક વખતે જીવનો પણ ભોગ આપવો પડે છે. દરેક કલાકે અને દરેક કામે કેટલાકો પોતાના સુખનો ભોગ આપે છે; અને જેઓએ એવી રીતે ભોગ આપ્યા છે તેઓજ અમર થઇ ગયા છે અને બીજાઓનું કલ્યાણ કરી ગયા છે.

(૪) **સ્વમાન** ઉંચા પ્રકારનું હોવું જોઇએ, એટલે કે પોતા વિષે પોતે સારૂં મત ધરાવવું જોઇએ, પોતાની આબરૂ અને ઇજ્જત જાળવવી જોઇએ, એવી ચાલચલણ રાખવી જોઇએ કે જેથી આપણી આબરૂને જરા પણ ડાઘ લાગે નહીં. "To thine own self be true" તું પોતાને સાચો નિવડ, એક નઠારૂં કામ કરતી વખતે એક માણસ એ કામ નઠારૂં છે એમ જાણ્યા છતાં પોતાના મનને તાલ તલાવટથી ઠગે છે કે તે નઠારૂં નથી, વળી નઠારૂં કામ કરનાર પોતાનેજ સેવટે દુઃખી કરે છે, અને પોતાનો નાશ કરે છે. તેથી તે પોતા તરફ સાચો નિવડેલો કહેવાય નહીં. પણ જેઓ સારાં કામ કરી પોતાને સાચા નિવડે છે તેઓ કોઇને પણ

એવફા નિવડતા નથી.

(૫) દરેક કામમાં હિમ્મતની જરૂર છે. હિમ્મત વગર કાંઇપણ મોટું કામ પાર પડતું નથી. મોટું કામ કરવાને મોટી હિમ્મતની જરૂર છે, સદ્ગુણી રસ્તો લેવાને પણ હિમ્મતની ઘણી જરૂર હોય છે, જેઓમાં સદ્ગુણ ઉંચા પ્રકારનો હોય છે તેઓમાં હિમ્મત ઘણી હોય છે, જો કે તે આદમી કદાચ શરીરે નબળો હોય છે તે છતાં જ્યારે ફરજનો સવાલ આવે છે ત્યારે તેના સદ્ગુણનું જોર એવું શ્રેષ્ટ દીપી નિકળે છે કે જોરાવર માણસને તે શરમીંદો બનાવે છે.

વળી શારીરીક હિમ્મત સાથે નૈતીક હિમ્મત (Moral Courage) એવી હોવી જોઇએ કે જેથી એક આદમીએ લોકોની હાંસી, અને લોકોના તાણા મેહેણાની કાંઇ પણ દરકાર કરવી નહીં પણ જે કાંઈ રાસ્ત લાગે તેને ગમે તેવા ભોગે પણ વળગી રહેવું જોઇએ, કવિરાજ શેક્ષપીયર કહે છે તેમ,

"Be just and fear not,
Let all the ends thou aim'st at
Be thy Country's, thy God's, and truth's."

"રાસ્ત થા અને ધાસ્તી ના કર! જે સઘળી તારી ઉમેદો હોય તે તારા દેશ તરફની, તારા ઇશ્વર તરફની અને સત્યતા તરફની હોવી જોઇએ."

(૬) આપણને અનુભવથી માલમ પડે છે કે દરેક ચીજમાં ડહાપણ વાપરવું ઘણું કઠણ પડે છે, ડહાપણ એ આપણા સદ્ગુણો તેમજ દુર્ગુણો-પરનો અંકુશ છે, એક તેજી ઘોડાની લગામના જેવું છે. કેટલાક માણસો જ્ઞાની હોય છે, નેક હોય છે, હિમ્મતવાળા હોય છે, પણ જો ડહાપણ નથી હોતું તો દરેક ચીજની હદ કુદાવી જાય છે નેકી જેવા સદ્ગુણોની હદ કુદાવી જાય છે, અને તેથી સદ્ગુણો છતાં પોતાને તેમજ બીજાને પોતાની હુલડાઈ ભરેલી સારી નેમોથી ઘણું નુકસાન પુગાડે છે. ત્યારે દરેક ચીજમાં મધ્યમપણું રાખવા, પુરતો વિચાર કરી કામ કરવા, જુસ્સાઓને કાબુમાં રાખવા ડહાપણની ઘણી જરૂર છે.

મહાન નર થવાને **ઉમદા ચાલચલણ** (Character) ની ખાસ

જરૂર છે, આપણી ઉમદા ચાલચલણ આપણા અવસ્તાના ત્રણ શબ્દો "**હુમત, હુખ્ત અને હુવરશ્ત**" માં પુરતી રીતે આવી જાય છે માટે મારા દીકરા, રોજ બંદગી કરતી વખતે આ ત્રણ શબ્દોની ફિલસુફી ઉપર ખુબ ધ્યાન પુગાડજે. એ શબ્દોનો અર્થ નેક વિચારવું, નેક બોલવું અને નેક કામ કરવું થાય છે. જેથી કાંઇ પણ વિચારે તે નેક વિચારો હોવા જોઇએ. લોકોનાં ભલાંનો વિચાર નેક કહેવાય છે, પણ આપમતલબી વિચાર નેક હોતો નથી, સારા બોલો બોલવા જોઇએ, કે જે બોલોથી કોઇની લાગણી દુખાય નહીં અથવા તો કોઇની નીંદા થાય નહીં. હંમેશાં મધુર અને શક્તિવાળા બોલો બોલવા જોઇએ. અને દરેક કામો કરવામાં આવે તે સારાં છે કે નહીં તેની પહેલાં તપાસ કરવી જોઇએ. જેબી કાંઈ વિચારો, બોલો, અથવા કરો તે અગાઉ તે ચીજ સારી છે કે નહી, તેથી ફાયદો થશે કે નહીં એમ વિચારીનેજ, તે વિચારો અમલમાં મુકવા.

મારા દીકરા, નામાંકિત નર કેમ થઇ શકાય તેના થોડાક નિયમો તારી સનમુખ રજુ કીધા છે જે ઉપર મનન કરવાથી અને અમલમાં મુકવાથી તુ એક મહાન નર થઇ શકશે, અને તારી કોમ અને દેશની સેવા કરી શકશે અને આપણા હિન્દના **દાદા દાદાભાઈ નવરોજી** અને સર **ફીરોજશાહ મહેતા** જેવો થવાને શક્તિવાન થશે, અને ત્યારેજ તારાં માત–પિતાની જીંદગીની એક મોટી ઉમેદ પાર પડશે, ત્યારે ને ત્યારેજ તેઓએ તને પાળી પોષી મોટો કરવા માટે જે જહેમત ખેંચી છે તે ફળીભુત થશે, અને ત્યારે ને ત્યારેજ તુ મરણ પામતી વખતે છાતી ઉપર હાથ ઠોકી કહી શકશે કે "મારી આ જીંદગીનો ફેરો રદ ગયો નથી. મેં મારી કોમ તરફની, દેશ તરફની, ધર્મ તરફની અને નાચાર બેચાર દુઃખી માનવીઓ તરફની ફરજો બજાવી છે."



મોતનો ભેદ.

ગુજરેલાંની દુન્યા, અને રૂહોના સંદેશા.

ચિત્રો સાથે—આવૃતિ બીજી—કીં. રૂ. બે.

મોત કોઇને છોડતું નથી, રાજા અને ફકીરને સર્વે ઉપર એકસરખી રીતે હુમલો કરે છે. બાપ દિકરી માટે, ભાઇ બેહેન માટે, છોકરાં માબાપ માટે, માબાપ છોકરાં માટે વિલાપ કરે છે. **એવા હજારો દુ:ખી જીવડાઓને ખુલાસો આપવા આ પુસ્તક લખ્યું** છે. આ પુસ્તક તેઓને દાખલા દલીલ સાથે સમજ આપે છે કે વિલાપ કરવું વાજબી નથી. આ પુસ્તક વાંચ્યાથી તમને ખુલાસો મળશે કે તમારાં વ્હાલાંને મરતી વખતે કાંઇ પણ દુ:ખ થતું નથી.

જેઓ પોતાના વ્હાલાંઓને ખોહી બેઠાં છે, અને વિલાપ કરતાં હોય છે, તેઓનાં દુ:ખમાં રાહત આપવા આ પુસ્તક લખવામાં આવ્યું છે, અને એ વડે આવા દુ:ખી જીગરોને એવો ખાત્રીપુર્વક પેગામ પહોંચાડવામાં આવે છે કે તેઓનાં વ્હાલાં તેઓની પાસેજ છે, તેઓનાં ઘરમાંજ છે, અને મિનોઇ જહાનમાં વધુ સારી જીંદગી ગુજારે છે, અને તેઓને આ દુન્યામાં તેમજ પેલી દુન્યામાં મલી ભેટી શકાય છે. **દુ:ખીઓને રાહત આપનારો એક પેગામ** આ પુસ્તક મારફતે રજુ કરવામાં આવે છે.

સાંકળ્યું—ભાગ (૧ લો.) મોતની ઉર્પાત્ત—ધર્મ અને ફિલસુફીને આધારે. **મોત એટલે શું?**–મોતની વ્યાખ્યા (Definition)–કુદરતી મોત કેમ થાય છે? વિદ્વાનોનાં મતો—મોતનો ભેદ—મોતના ભેદ વિષે જૉન મીડરની દલીલ. **મોત થવાના જુદાં જુદાં કારણો**—લોહીના વહી જવાથી, મનની અસરોથી–ઝેહેરથી–ટાઢથી ઠઠરી જવાથી–ભુખમરાથી–ગુંગળાવાથી અને પાણીમાં ડુબી જવાથી–ધકકો (Shock) લાગવાથી, વિજળીથી, આકાશી વિજળીથી, વાદળાંની વિજળીના ઝટકાથી, શરીરના આપોઆપ સળગી ઉઠવાથી, માણસનું મરણ કેમ થાય છે તેની સમજણ. **મોત પારખવાની**

રીત—મરતાં માણસનાં આંખનાં પડતાં ચીત્રો—મોતનો સોડમ—(Odor Mortis)—મોતની ચેતવણી કુતરા તરફથી—મોતથી શરીર કઠણ થવાનું કારણ—મુડદાંનો કહોવાત—(Putrefaction) **અકાળ મોતે દટાતા અને બળી મરતાઓના દાખલાઓ અને અટકાવ**—કહેવાતા મરી ગયલાને કેમ જીવતાં કરી શકાય છે (Raising the Dead)—અકાળ મોતે દટાતા અને સજીવન થતાં સેંકડો માણસોના દાખલાઓ—અકાળ મોતે દટાતાઓના અટકાવની કોશેશો—અકાળ મોતે દટાઈ મરતા અટકાવવાની એક શોધ.

ભાગ (૨ જો.) મરતી વખતની હાલત. મરતી વખતની શરીરની હાલત—મરતી વખતની મનની હાલત—ઉંચેથી પડતાં, ફાડી ખાનારાં જાનવરોના પંજામાં મરતાં, ટાઢથી, વિજળીના ઝટકાથી, ગુંગળાઇ મરી જતાં અને આપઘાતથી મરતાં માણસોના હેવાલો—આપઘાત કરનારનું જીવતું દોજખ—મરતી વખતે ભાન રહે છે કે? મરતી વખતે યાદદાસ્ત શક્તિ ઘણીજ ચપળ માલમ પડે છે. **મરતી વખતે મહાન નરોએ રજુ કરેલો અનુભવ**—યુનાની ફિલસુફ સોક્રેટીસ, જોન અનીયન, એલેકઝાનડર વોન હમબોલ્ટ કવી ગેથે (Goethe), કોપરનીકસ, કોલંબસ, રાણી એલીઝાબેઠ—ઓગસટસ સીઝર—રબીલસ—ડેનીયલ વેબ્સટર—ઈમા બુદ, જેનરલ બુદ, જીસસ ક્રાઇસ્ટ—મહાન નરોના મરતી વખતના સખુનો ઉપરથી મળતો બોધ. **પેલી જહાનમાંથી જણાતો મરતી વખતનો દેખાવ**—શરીરમાંથી આત્મા કેવી રીતે છુટો પડે છે. તેનો સજીવન થયલા માણસનો હેવાલ—મરતી વખતની હાલતનો એક ગુજર પામેલાં (Spirit) આત્માએ આપેલો હેવાલ.

ભાગ (૩ જો.) આત્માની હસ્તી અને અમર્ગી—મરણ પછીની હાલત વિષે જાણવાની જરૂર. આત્માની હસ્તીના પુરાવા. **આત્માનો ફોટોગ્રાફ લેવાનો અખતરો**—આત્માનો **વજન પારખવાના પ્રયોગો.**

આત્માની અમર્ગીના પુરાવા—ફિલસુફીને આધારે—કુદરતના ભેદ ઉપરથી—શાસ્ત્ર વિદ્યા (Science) ને આધારે.

ભાગ (૪ થો.) મીનોઈ જહાન, બેહેસ્ત અને દોજખ—મીનોઈ જહાન અથવા બીજી દુન્યા (અસલી વિચાર)—મરણ પછીની હાલત (અસલી વિચાર.) **મીનોઈ જહાન અને સ્વર્ગ**—(હાલની શાસ્ત્ર વિદ્યાને આધારે) એક મહાન પારસી યોગી, આઝર કયવાને જોયલા મિનોઈ દુન્યાના દેખાવો. બેહેસ્ત અને દોજખ વિષે મનની વિદ્યાના પુરાવા—વિચારના આકારોના ફોટોગ્રાફો—જરથોસ્તી ધર્મમાં જણાવેલાં બેહેસ્ત અને દોજખનો હાલની વિદ્યાથી પુરાવો. મરણ પછી શરીર, ભેજું, આંખ, કાન, વગર ગુજરેલું માણસ જોઈ સાંભળી કે વિચારી કેમ શકે? વિદ્વાનોનાં મતો—બીજી દુન્યામાં માણસની જીંદગી—અભ્યાસીઓની અને ધર્મી માણસોની જીંદગી.

ભાગ (પ મો.) **ગુજરેલાં સાથના સંદેશા વડે મરણ પછીની હાલત-હાલની સદીની મહાન ફત્તેહ**—ગુજરેલાંના **ફોટોગ્રાફો**—ગુજરેલાંઓ પણ શરીર ધરાવે છે—ગુજરેલાં સાથની **વાતચીત.** ગુજરેલાં સાથે કેવી રીતે સંદેશા ચલાવવામાં આવે છે—**ચેતવણી. ગુજરેલાંનું રૂહ, શરીર અને કપડાં વડે કેમ દેખાવ દે છે**—ગુજરેલાંનો પોશાક-રૂહનું પદાર્થ ઉપરનું બળ-રૂહના શરીરનું જડ થવું-મોત પછી શું ફેરફાર થાય છે-મરણ પછીની હાલત-પવિત્ર માણસનું મિનોઇ દુન્યામાં કેવું રહેઠાણ હોય છે-માણસનું મોત આવવાની મિનોઇ જહાનમાં પડતી ખબર-ગુજર પામેલાં આપણાં ઘરમાંજ રહે છે-મિનોઇ દુન્યાની સાબેતી-મિનોઈ દુન્યામાં રૂહોનું કામકાજ-શાસ્ત્ર વિદ્યાનો અભ્યાસ અને શોધખોળ-લગન આ દુન્યાના અને બેહેસ્તના-મિનોઈ દુન્યામાં લગન થાય છે કે?—બીજીવારનાં લગનમાં મિનોઇ દુન્યામાં પહેલાંનો કે બીજાનો હક રહેશે. **જાણીતા મરહુમ કવીઓ અને ફિલસુફોનાં રૂહના મિનોઈ જેહાંનના હેવાલો**—કવિ લૉંગફેલો, ટામસ કારલાઇલ, શેકશપીયર, એબ-

રાહમ લીનકન, ચારલ્સ ડીકન્સ, જોન સ્ટુઅર્ટ મીલ, મેરી ક્વીન ઓફ સ્કૉટસ. **ગુજરેલાં માટે બંદગી કરવાથી તેઓનાં રૂહને મળતી રાહત**—ગુજરેલાંને આપણી યાદ અને બંદગીનું ભાન થાય છે કે?—ગુજરેલાં માણસને માટેની યાદથી તેઓને થતો ફાયદો—ગુજરેલાં માટે રડારડ કરવાથી તેઓને થતું દુઃખ—રૂહનો ખુલાસો ધર્મક્રીયાની ગુજરેલાં પર અસર—માથવાણી—આ દુન્યા તરફ ખેંચાઈ રહેલાં રૂહની હાલત—રૂહનો ખુલાસો અંધકારમાં સપડાયલાં રૂહનો હેવાલ—છુટકારા માટે બંદગી કરવા તે કહે છે.

સેવટના બોલો—રૂહના ફોટોગ્રાફ અને સંદેશાના પુરાવા—એ વિદ્યાના વિદ્વાનોની ઓળખ—માનસિક સંદેશાના પ્રયોગો.

સ્ત્રીનો મદદગાર ફરેસ્તો.

દરેક કોમની બાનુઓ માટે સંસાર ભોગવવાને તેમજ બચ્ચાં—બાળા ઉછેરવા માટે તેમજ જીંદગી દરમ્યાન દરેક બાબદો માટે ઘણી ઉપયોગી તેમજ કિંમતી સલ્લાહ સુચનાથી ભરપુર પુસ્તક, કે જે દરેક નાની કે મોટી—સંસારમાં પડેલી કે કુમારી—દરેક બાનુએ વાંચવાથી ઘણો ફાયદો થશે.

ચિત્રો સાથની સુધારા સાથની આ નવી આવ્રતીમાં અનેક બાબદોના ઉમેરા સાથે દરેક ઘરમાં રાખવા લાયક પુસ્તક થયું છે. **કીંમત રૂપ્યા ત્રણ.**

સાંકળિયું (૧)—સ્ત્રી—સ્ત્રીની ઉત્પતિ-ખ્રિસ્તી અને હિંદુ ધર્મનું અને વિદ્વાનોનું મત-"નારી જાતિ તમામ જગતની ઉત્પતિનું મુળ છે." એ વિષે ફીલસુફી ભરેલું Mrs—Swiney નું લખાન; સ્ત્રી અને મરદનો સંબંધ-સ્ત્રીનું રાજ્યઃ સાહિત્ય, હુન્નર, ખુદરતમાં, વિગેરે; સ્ત્રી જાતિએ દેખાડેલા ઉમદા સદગુણો અને શકિતઓ; જરથોસ્તી ધર્મમાં જણાવેલો સ્ત્રીનો બુલંદ દરજ્જો; હિંદની સ્ત્રીઓની હાલની સ્થિતિ-હાલની પારસી સ્ત્રીની

હાલત; સ્ત્રીની કેળવણી કેવી છે અને કેવી હોવી જોઇયે? **(૨) કુમારીકા**—જુવાની કેમ ગુજારવી; એક કિમતી વખત; તન અને મનની કેળવણી; ખોરાકની અસરો; બદ જુસ્સાપર કાબુ; પોષાક; જુવાની અને પ્યાર; એક ફસેલી સ્ત્રીની કહાણી; છાળકાં મગજના જુવાન્યા માટે ચેતવણી. **(૩) પરણેતર**—લગ્ન અને કુદરતનો કાયદો; લગ્ન કરવાના બિચારની ઉત્પતિ અને તેનું પ્રગટીકરણ; બાળલગ્નમાં સમાયલા જોખમો; એકથી વધુ એકી વખતે બાયડી કરવામાં સમાયલા જોખમો. **અદરાવું**—અદરાયા પહેલાંનો વખત કેમ ગુજારવો; જરથોસ્તી ધર્મમાં જણાવેલા ભરથારના સદગુણો; પ્યારમાં પડતી વખતની સાવચેતી અને ખરા ખોટા પ્યારની પિછાણ; લગ્નનું વચન આપતી વખતે રાખવી જોઇતી સંભાળ; Dr. Johnson અને Fuller નું મત; અદરાયા પછીનો વખત કેમ ગુજારવો; લગ્નની વીંટી પહેરવાના રીવાજની ફિલસુફી. **લગ્ન**—ભરથાર અને મહોરદાર વચ્ચેનો પ્યાર; લગ્ન વિષે જાણીતા કવિ અને વિદ્વાનો: S. Smith Kelvdwell, W. Secker, T. Moore Middleton નાં મતો; સદગુણી મહોરદાર વિષે Jeremy Taylor નું લખાણ કવિરાજ Shakespeare એક સ્ત્રી ભરથારના દરજ્જા વિષે નેક અસરો; ડૉ. ફ્રૅંકલીને આપેલો એક દાખલો; દુ:ખની વખતે મહોરદાર કેવી હોવી જોઇયે? વૉશીંગટન ઇરવીંગે આપેલી ખરી બનેલી વાર્તા. ઘર ધણીઆણી; ઘર ધણીઆણીની ફરજ અને તેને ધ્યાનમાં રાખવા જોઇતા દસ કાનુનો. **૪ હમેલવાળી સ્ત્રીને જ્ઞાન**–પરણેલી જીંદગીમાં રાખવી જોઇતી પવિત્રાઇ; હમેલવાળી સ્ત્રીની પવિત્રાઇથી પોતાપર અને પેટમાંના છોકરાંપર થતી નેક અસરો (મીસીસ ચેન્ડલરનું મત); Rev. Charles Kingsley નો જન્મ; છોકરાં વગરની જીંદગી ગુજારનાર સ્ત્રીને બોધ; જરા પણ દુ:ખ વગર જન્મ આપવાની રીત (એ વિષે ડાકટરોનાં મતો અને દાખલા); ગર્ભસ્થાનમાં બચ્ચાંના શરીરનું બંધારણ અને વધવું; હમેલવાળી સ્ત્રીની બિમારીની માવજત; ચાલુ ઓકારી, કબજીયાત વિગેરેના

ઉપાયેા; હમેલવાળી સ્ત્રીનેા ખેારાક; હમેલવાળીની સ્ત્રીની ચામડીનું ખેંચાણુ; માથાંનેા દુ:ખાવેા; અધુરે મહિને છેાકરાંનું તુટી પડયું: દસ કારણેા, ચિન્હેા, તુરતના ઇલાજો; હમેલવાળી સ્ત્રીની તંદરેાસ્તી જાળવવાના ઉપાયેા ડાકટર Alice B. Stockham, M. D. નું લખાણ; હમેલવાળી સ્ત્રીને જોઇતી અંગકસરત; જન્મ આપવા વિષે; સુવાવડખાનામાં જન્મ આપવાના ફાયદા; હમેલવાળી સ્ત્રીએ જન્મ આપવા પહેલાંની ગેાઠવણેા; જન્મ આપતી વખતનેા દુ:ખાવેા: કારણેા, ઇલાજો; જોઇતી સાવચેતી; જન્મેલાં બચ્ચાંની માવજત–માતાનું અને જાનવરેાનું દુધ; પેાષાક; સારવાર, વિગેરે. **(૫) બચ્ચાંના દરદેાના ઉપાયેા**—દાંત ફુટવા–થાંશેા–ઉપલ્યું–શશણી–કાનમાંથી પરૂ નિકળવું–સઇયદ મુકાવવા; કુદરતી સઇયદ આવવા; ગેાવરૂં; ગળાંના ગાંઠ; કબજીયાત; પેટ આવવા; મરડેા; ઓકારી; પેટમાં પવન થવેા; પેટમાંનેા દુખાવેા, માંડ નિકળવી; મ્હેા આવવું; ફુલ્લા થવા; લેાહીનેા બગાડેા થવેા; સંધીવા; સઘળાં દરદેાના ચિન્હેા, કારણેા અને ઇલાજો.

પ્રકરણ ૬ ઠું. **માતા**—નામાંકિત છેાકરાંઓ બનાવવા વિષે; માતા અને છેાકરાંનેા નિકટ સંબંધ; માતાની લાયકાત (ફિલસુફ Herbert Spencer નું મત); છેાકરાંની તનની કેળવણી; ખેારાક અને પેાષાક; છેાકરાંને નીતિ અને વિવેક શિખવવાની રીત; છેાકરાંને કેવી રીતની શિક્ષા ફાયદાકારક છે? Cobbett and Dryden નું મત; છેાકરાં પાસે અભ્યાસ કરાવવાની ફાયદાકારક રીત; છેાકરાંની મનની વળણ પ્રમાણે કેળવણી આપવાની જરૂર; ગુજરાનના સાધનની કેળવણી અને નામાંકિત થવાની કેળવણીમાં તફાવત. **છેાકરીઓની કેળવણી**—યુનિવરસિટીની ખામી ભરેલી સ્ત્રી કેળવણી; છેાકરીઓને શિખવવા લાયક બાબદેા; છેાકરીને નામાંકિત થવાને જોઇતું બીજું જ્ઞાન. (૭) **શરીરની રચના**—ભેજું; આંખ; નાક; જીભ; દાંત; કાંન; ગળું; ફેફસાં; હરદય; હેાજરી; કલેજું; તલ્લી; આંતરડાં; બુકકા; ગર્ભસ્થાન; સ્ત્રીની છાતી; હાડકાં; માંસ; ચામડી; નખ; બાલ; તેઓનેા

જેહાંગીર બી. કરાણીના છેાકરાઓ,

આકાર, બનાવત, કાર્ય અને શકિતઓ. **શરીરના પ્રવાહી પદાર્થો**—લોહી; પીત; વીર્ય; પીસાબ; આસુ; પરશેવો; તેઓની બનાવત, કાર્ય અને શકિતઓ. (૮) **ખુબસુરતી કેમ મેળવવી**—ખુબસુરતી મેળવવાની ચાલુ રીત; ખુબસુરતી વિષે વિદ્વાનો અને ફિલસુફોનાં મતો; ખુબસુરતીની સામાપર અસર; ખુબસુરતીનું પ્રથકરણ (Analaysis); ખુબસુરતી વિષે કવિઓનું મત; સ્ત્રીઓની ખુબસુરતીના ત્રણ તબક્કા; ચહેરામાં ફેરફાર કરવાના ભેદો; ખુબસુરતીપર મનની અસરો; સદ્ગુણો અને સ્વભાવની ખુબસુરતીપર અસર; ખુબસુરતી; આત્માની, મનની, શરીરની; ખુબસુરતીનો તંદરોસ્તી સાથનો નિકટ સંબંધ; ખોરાકની ખુબસુરતીપર થતી અસરો; ખુબસુરતીનો ચામડી સાથનો સંબંધ; મનના જુસ્સાની ચામડીપર થતી અસરો. **ચામડી**—ચામડીપર ઠંડી, ગરમી અને હવાની અસર; ચામડીને ખુબસુરત બનાવવાની રીત; ચામડી સાફ રાખવાના ઉપાયો; ચામડીનાં દરદો; કારણો; ઇલાજો; ખીલ; મસા; આંખની આંજની સઇયદના ચાઠાં; ધાભાં; કારણો અને ઉપાયો; **ચામડીની કરચલી**— કારણ; ઇલાજ; ચામડી ઝુલી પડવી; કારણ, ઇલાજ. **બાલ**નો ખુબસુરતી સાથનો સંબંધ; માથાની ચાંમડીનાં દરદોથી બાલને થતી ઇજા; ઇલાજો. **બાલની સંભાળ**—બાલ રંગવામાં સમાયલો જોખમ; ચેહરાને માફક આવે તેમ બાલ ઓળવાની રીત. **દાંત**—ખુબસુરતીને દાંત સાથનો સંબંધ; દાંતની તંદરોસ્તીપર અસર. **દાંત કોહવાનાં કારણો,** દાંતને દુધ જેવા સફેદ રાખવાની રીત; બનાવતી દાંત વિષે હકીકત. **ઘાટઘટમ**—શરીરનો ઘાટઘટમ સુધારવાની રીત; સ્ત્રીનાં શરીરનાં ઘાટઘટમનું પ્રમાણ; શરીરની ઉંચાઇ કેમ મેળવવી? જાડું શરીર થવાનાં કારણો; તેને પટલું કરવાના ઇલાજો; અતિ પટલાં શરીરને ઘટમદાર બનાવવાની રીત; ખુબસુરત ગોળ છાતી ખીલવવાની રીત; પતલી કમર બનાવવાની રીત. **હાથ** સુંદર બનાવવાની રીત; નખ ચળકતા અને સફેદ બનાવવાની રીત; હાથનો પોંચો અને કાંડી શોભાયમાન બનાવવાની રીત. **પગની**

સંભાળ—પગના દરદો અને ઇલાજો. **પગનો સોજો,** કદરૂપાં નાકને સુધારવાની રીત. કદરૂપા કાનને સુધારવાની રીત. (૯) **તંદરોસ્તી,** ઉંચા પ્રકારની તંદરોસ્તી મેળવવાની રીત; સારી તંદરોસ્તીની તપાસ કેમ કરવી? તંદરોસ્તીનો આધાર; હવા, ખોટી રીતે દમ લેવાથી ઉપજતાં દરદો અને ભયંકર સ્વપનાઓ; પાણી; ખોરાક તરીકે, શકિત વધારનાર તરીકે અને દવા તરીકે; મનની શરીર અને તંદરોસ્તીપર થતી અસર; મન કેવી રીતે દુઃખ ઉત્પન્ન કરે છે? મનની અસરોથી દરદો સાજાં કરવાની રીત; ફીકર, ચીંતાથી ઉપજતાં મોત; મનના ભારે જુસ્સાઓથી તંદરોસ્તીનો બગાડ; હસવાથી દરદો સાજાં કરવાની રીત; હંમેશાં જુવાનીનો દેખાવ જાળવી રાખવાની રીત. (૧૦) **ખોરાક** ખાવાની જરૂર; વનસ્પતિ અને માંસના ખોરાકની અસરો; ખોરાક શરીરમાં પાચણ થવા વિષે; સારી પાચનશકિત રાખવાની રીત; મનની વળાણપર થતી ચોકકસ અસરો; ખોરાકનાં તત્વનો કોઠો; ઉંચા પ્રકારની તંદરોસ્તી મેળવવા કેવો ખોરાક ખાવો જોઇયે? સાદા ખોરાકથી થતા ફાયદા; જુદી જુદી પીવાની ચીજોથી તંદરોસ્તીપર થતી અસરો. **ફળફલાદી,** જેવાં કે, કેળાં, ટામેટાં, ફરૂટો, બટાટા, કાંદા, કોબીજ, ખોરાક તથા દવા તરીકે. મનની શકિત વધારવાને કેવો ખોરાક ખાવો જોઇએ? સ્ત્રીઓએ ખોરાકનો અભ્યાસ કરવાની જરૂર. (૧૧) **અંગ કસરતની જરૂર,** શું સ્ત્રી જાતિ કુદરતી રીતે નબળી છે? જુદા જુદા પ્રકારની અંગ કસરતો; ચાલવાની કસરત; બોટમાં હલેસાં મારવાની કસરત; તરવાની કસરત; જાલી બોટની (લોનટેનીસ Tennis) કસરત; પીંગપોંગ. (૧૨) **પોષાક,** શરૂઆત; પોષાકના ચાર નીયમો; પટા; ટાઇટ લેસો અને કોરસેટોથી થતાં ભયંકર દરદો; વિદ્વાનોના અને ડાકટરોનાં મતો; ઝવેરાત પહેરવા વિષે. (૧૩) **ગાયન,** ગાયનની તંદરોસ્તીપર થતી અસરો; ગાયણ શિખવાની સ્ત્રીની ફરજ.

પ્રકરણ ૧૪ મું. માસિક માંદગી અથવા દૂર **બેસવું, માસિક માંદગીના** વખતથી સંભાળ: માસિક માંદગીના દરદો; અથવા દસ્તાનના

મરજો; તેનાં કારણો; ચીન્હો; ઉપાયો; માસિક માંદગીમાં વપરાતી દવાઓ. (૧૬) **બિમારની માવજત,** સ્ત્રીઓની નરસીંગ શિખવાની ફરજ; માંદાની સારવાર કરવાની રીત; દરદીની તપાસ કેમ રાખવી; દરદીનો શ્વાસ; નાડી અને ગરમી ઠંડી તપાસવાની રીત; તંદરોસ્તી સાચવવાના નીયમો; સુઘડાઇ, સફાઈ, ઇત્યાદિ; દરદીનો ઓરડો; બિછાનું હવા; ઉજાસ; સફાઈ; કપડાં અને ખોરાક વિષેની તપાસ; દવા; પીવા તથા ચોપડવાની; જુદી જુદી પોલટીશ કરવાની રીત; ઉડતા રોગની સંભાળ; તેમાં છાંતવાની દવા, "દીસઇનફેકટંટસ" (૧૫) **ડાકટર આવે તે અગાઉના જીવ બચાવવાના ઇલાજો,** એ બાબદો જાણવાની સ્ત્રીઓને જરૂર; અકસ્માતની વખતની સારવાર; **જખમ-માંથી લોહીનું વહેવું,** બંધ કરવાની રીત; માંથાની ખોપરીનું જખમી થવું; જખમી ભાગમાંથી લોહી કેમ બંધ કરવું? પગ આગલની નસોનું ફાટવું; નસ-કોરી ફુટવી; લોહી સાથની ઓકારી; દાઝી જવાનો ઉપાય; જાનવરોનું કરડવું; કુતરા બીલાડાનું કરડવું; સાંપના ડંખનો તરતનો ઉપાય; વીંછુ, કાનકચુરા, ભમરા અથવા મધમાખના ડંખના ઉપાય; બેસુધીના ઉપાય; ઉપલ્યાંના ઉપાયો; લુ લાગવી (Sunstroke) ના ઉપાયો; **ઝેરનાં ઉપાયો,** દરેક જાતના ઝેરોના ઉપાયોનો કોઠો; ઝેર ખાધેલું પારખવાની રીત; આંખ, નાંક, કાનમાં કાંઈ ચીજ ગઈ હોય તે કાહડવાના ઉપાયો; માથે લોહી ચઢવાના (Apoplexy) ના ચિન્હો, અને તુરતના ઉપાયો; ફીફરૂં; ચિન્હો ઉપાયો; બેભાન; દારૂથી, ફીફરાંથી અથવા માથે લોહી ચઢવાથી થાય છે તે પારખવાની રીત; કૉલેરા; ચિન્હો, ઉપાયો; પેટ છુટી જવાં (Diarrhoea) મરડો (Dysentery); અટરસ જવી અથવા ગળાંમાં કાંઈ ચીજ ખુટી બેસવી (Choking); છાતી બેસી જવી અથવા દમ બંધ થઈ ગયો હોય તે ચાલુ કરવાની રીત. Artificial Respiration; હાડકાંનું ભાંગવું Fracture ઉતરી પડેલાં અને ભાંગેલાં હાડકાં કેમ સમારવાં? (૧૭) **સ્ત્રીઓનાં દરદો,** તેઓને અટકાવવાની રીત; હીસતીરીયા; કારણો; ચિન્હો; ઉપાયો; ભેજાંના દરદો;

ઘેલાપણું મગજનું નબળું પડી જવું; ધખારા; ગમગીની (Melancholia); કારણો; ચિન્હો; અને ઇલાજો; ખડી; કારણો, ચિન્હો, ઉપાયો; લોહીના બગાડાથી થતાં દરદો. (૧૮) **સ્ત્રી બોધ,** સ્ત્રીઓની નબળાઈ અને ખામી; વિદ્વાનોનાં મતો અને નુકતેચીની; સ્ત્રીઓના વહેમો; રીવાજો; રીતભાત. (૧૯) **નામાંકિત સ્ત્રી કેમ થવું?** એ વિષે જરૂરનું જ્ઞાન.

નામાંકિત બાનુઓનાં જન્મ ચરિત્રો—યુરોપની નામાંકિત બાનુઓ—મહારાણી વિકટોરિયા; મેડેમ બ્લાવાટસ્કી (પેગમ્બરીનો દરજ્જો ભોગવતાં બાનુ) મીસીસ એની બીસાંટ (સત્યતાનાં પુજારી અને પરદુઃખ-ભંજન બાનુ); શાર્લોટ કોરડે (પરદુઃખભંજનને માટે પોતાનો જાન આપનાર બાનુ) રશિયાની કેથેરાઈન (કેદ થવાનું વચન પાળનાર બાનુ)—**હિંદની નામાંકિત નારીઓ—**રાણી અહલ્યાબાઈ હોલકરીન (દેવી તરીકે પુજાતી રાણી); ચાંદબીબી અને કર્મદેવી, (હિંદના લડાઈનાં મેદાનમાં વખણાયલાં બાનુઓ)—**નામાંકિત પારસી બાનુઓ—**બાઇજી સાહેબ જરબાઇ નવરોજી વાડિયા; બાઈ સાહેબ દીનબાઈ નશરવાનજી પીટીટ (સખાવતનાં રાણી); લેડી શાકરબાઇ દીનશાહ પીટીટ; લેડી આવાંબાઈ જમશેદજી જીજીભાઈ; સરનાં પીરોજબાઈ મોટલાંબાઇ માણેકજી વાડીયા; સુનાબાઇ ન. રૂ. બનાજી. **કુલ્લે ૫૦૦ પાણાંનો દળદાર ગ્રંથ.**



ઉતરતા ગુણો—(Heredity)—પાંચમી, છઠ્ઠી પેહેડી પછી નિકળી આવતા ઓલાદના ગુણો; **(૩) બચ્ચાંની ઉત્પત્તિ**—પુરૂષ અને સ્ત્રી વિર્યનું વર્ણનઃ—બચ્ચાંને માટેનું બીજઃ—જુદે જુદે મહિને બચ્ચાંના ઉત્પન્ન થતા જુદા જુદા અવયયો; બચ્ચાંને માંના પેટમાં પોષણ કેમ મળે છે અને વધ કેમ થાય છે તેની સમજણ; **(૪) બચ્ચાંનાં શરીરના તત્વો અને ઓલાદથી ઉતરતી ખાસિયતો ગર્ભમાં કેમ સમાય છે**—બચ્ચાંની ઉત્પત્તિ થવાનું કારણ શું? ગર્ભના જુદા તત્વો કેમ કાર્ય કરે છે? બીજમાંથી બચ્ચાંનો ધાટઘટમ અને અવયવો કેમ પેદા થાય છે તેની સમજણ; **(૫) મનની ગર્ભપર અને બચ્ચાંના બંધારણપર થતી અસરો. કાળાં માબાપ છતાં સફેદ રંગનું બચ્ચું મનની અસરથી કેમ પેદા કરી શકાય?** (ખરા બનેલા દાખલાઓ) માબાપ કરતાં છોકરાંમાં જુદોજ રંગ કેમ ઉત્પન્ન થાય છે? મનની અસરથી સફેદ બચ્ચાંનો રંગ પેદા કરવાની રીત; **(૬) ખુબસુરત બચ્ચાં કેમ પેદા કરવાં?**—પ્યારથીજ પેદા થતાં ઉત્તમ બાળકો—પ્યારનું રહેઠાણ—પ્યાર કેમ ઉત્પન્ન થાય છે?—પ્યારની શકિત શાની બનેલી છે? પ્યારથીજ માબાપનું શરીર બચ્ચાંમાં ઉતરે છે, પ્યાર ઉત્તમ મનશકિત ધરાવતું બચ્ચું પેદા કરે છે—ખરો પ્યાર તેમજ હવસની પેટમાંનાં બચ્ચાંપર થતી અસરો: **(૭) માબાપનાં મનની જુદી જુદી સ્થિતિની બચ્ચાંની ઉત્પત્તિ પર થતી તેવીજ અસરો**—માતાની ગમગીનીથી બચ્ચાંનાં માથામાં પાણી ભરાવાનું દરદ થાય છે—કેટલીક માતાનાં બચ્ચાં જીવતાં નથી તેનું કારણ, હાલમાં આપઘાત વધે છે તેનું કારણ—બાપની ચોકસ વખતે મનની ખરાબ સ્થિતિથી બચ્ચાંની ઉત્પતિ પર કેવી ખરાબ અસર કરે છે;—બાપની જુદી જુદી મનશકિત ઉશ્કેરાયલી હોય તો તે બચ્ચાંમાં પણ માલમ પડે છે તેના દાખલાઓ;—સુથાર લુહારને ત્યાં વિદ્વાન બાળકો કેમ પેદા થાય છે તેની સમજણ; **(૮) હમેલવાળી સ્ત્રીનાં શરીર અને મનની બચ્ચાંપર અસરો**—હમેલવાળી સ્ત્રી મરજી પ્રમાણેનું

બુદ્ધિમાન બાળક પેદા કરી શકે છે. (દાખલા સાથે);—આપણા મહાન નરો માતાની હમેલ વખતની ઉંચ મનની સ્થિતિથી પેદા થયા હતા. (દાખલા સાથે); ગર્ભવાળી સ્ત્રીની મનની અસર બચ્ચાં પર કેમ થાય છે તેની સમજણ— મનની ઉપર જ્ઞાનતંતુથી કેમ અસર થાય છે? હમેલવાળી સ્ત્રીએ પેટમાંના બચ્ચાંને મરજી પ્રમાણે ખુબસુરત, તંદરોસ્ત અને બુધ્ધિમાન બનાવવાની થોડીક સુચના. બચ્ચાંની તંદરોસ્તીને માટે હમેલવાળી સ્ત્રીએ શું કરવું જોઇએ?—બચ્ચાંની ખુબસુરતીને માટે મન પર મજબુત છાપ પાડવાની રીત;—શરીરના કેટલાક ભાગો બચ્ચાંમાં કદરૂપા બને છે તેનાં અનેક કારણો— હમેલવાળી સ્ત્રીએ બુધ્ધિમાન બાળકો પેદા કરવા માટે કેટલીક સુચનાઓ.

પ્રકરણ ૯ મું. મનુષ્યનાં શરીરનો જીવન-રક્ષક પદાર્થ-તેની થતી બરબાદી-ઓલાદની પડતી-અને ભયંકર દરદોની ઉત્પતિ— મરદનું વિર્ય (Semen); તેનું બંધારણ—સ્ત્રીનું વિર્ય (Mucus) તેનું બંધારણ; છોકરા—છોકરીઓ અને પરણેલાંઓ આ વિર્યની બરબાદી કરે છે? તેથી કેટલાંક ભયંકર દરદો થાય છે—લકવો, નાસુર (કૅનસર), ગળું સુકાવું, ફેફસાંમાંથી લોહી પડવું, સંધીવા (રૂમેટીઝમ), એપેન્ડીસાઇટીસ, બરડો અકડી જવો, યાદદાસ્ત શકિતનું કમી થવું, ભેજાનું નબળું પડવું, આંખનું નબળું પડવું, આંધળું થવું, આ સર્વે દરદો કેટલે દરજ્જે વિર્યની બરબાદીથી થાય છે તેની સમજણ, વિર્યનાં રક્ષણથી મોટા સાધુ સન્યાસીઓ, શોધકો અને ફિલસુફો કેમ થાય છે તેની સમજણ—આ જીવન-રક્ષક પદાર્થને શરીરમાં કેમ સાચવવો અને તેની બરબાદી કેમ અટકાવવી તેના ઉપાયો; **(૧૦) બચ્ચાંની ઉત્પતિમાં કોણ બળવાન; માતા કે પિતા?**—બચ્ચાંની મન અને તનની ચોકસ શકિતઓ માતાથી અને ચોકસ પિતાથી મળે છે તેની સમજણ; **(૧૧) છોકરો અથવા છોકરી મરજી પ્રમાણે પેદા કરવાની કેટલીક શોધો**—હજારો વર્ષ અગાઉનાં હીંદુશાસ્ત્રોમાં તેમજ અગાઉના વિદ્વાનોથી આજ સુધીમાં એ વિષયની જે શોધો થઇ છે તેનો

સારાંશ–બચ્ચાંની જાતી કેમ, કયારે, અને કોણથી પેદા થાય છે, તેની સમજણ—છોકરો અથવા છોકરી મરજી પ્રમાણે પેદા કરવા ડાકટરોએ કીધેલા ફત્તેહમંદ પ્રયોગો—તે અજમાવવાની રીતો—હમેલવાળી સ્ત્રી છોકરો જણશે કે છોકરી તે અગાઉથી પારખવાની રીત, **(૧૨) બુદ્ધિશાળી (Genius) બાળક પેદા કરવાના નિયમો**–બુદ્ધિશાળી બાળક પેદા કરવા માબાપે કેવી લાયકાત ધરાવવી જોઇએ, કયા નિયમો પાળવા જોઇએ, પોતાની ખોડ ખાંપણ અને માઠી આદત સુધારવા માટે અગત્યની સુચના, બુદ્ધિશાળી બાળક કોણને કહેવું? જુદી જુદી બાબદોમાં બાળકને બુદ્ધિશાળી બનાવવા માટે સુચના; **(૧૩) ઉત્તમ બાળકના જન્મને માટે કયો વખત અને કઈ રીતે ગર્ભ ધારણ (Conception) થવો જોઇએ**—ઉત્તમ બાળક પેદા કરવા કયો મહિનો અને મોસમ પસંદ કરશો? ઉત્તમ બાળકો માટે કયો દિવસ અને કયા વખતે સંગત કરવી ફાયદાકારક છે? **(૧૪) વાંઝિયાપણું અને નિર્બળતા, તેનાં કારણો અને ઉપાયો**—વારંવારની હવસી સંગતોથી થતું વાંઝિયાપણું અને નામરદી, તેના ઉપાયો—ગર્ભસ્થાનનું પોતાની જગા ઉપરથી ખસી જવાથી થતાં વાંઝિયાપણું અને તેના ઉપાયો—ગર્ભસ્થાનનું મ્હો સફરા બાજુ ઢળી જવું, તેનાં કારણો અને ઉપાયો—ગર્ભસ્થાનમાંથી સફેદ ધાત (Leucorrhoea) નું વહેવું, તેનાં કારણો અને ઉપાયો—ઉપાય ન થઈ શકે તેવાં વાંઝિયાપણાંનાં કારણો, બાળક પેદા કરવાની મરદની નિર્બળતા (Impotency) તેનાં કારણો અને ઉપાયો; **(૧૫) ભવિષ્યના માબાપને છેલ્લા બે બોલ.**

વધારો—માનવીની શરીર રચના–બે ચિત્રો સાથે; છાતીના અને પેટના અંતર અવયવો, ચિત્રો સાથે; ગર્ભસ્થાન જગ્યાથી ખસી જાય તે માટે કુદરતી ઉપાયો, બે ચિત્રો સાથે; એક નાજુક કમ્મર–ટાઇટ લેસની મહોકાણ–ચાર ચિત્રો સાથે; સાંકડાં બુટ અને તેથી થતી ખરાબી–ત્રણ ચિત્રો સાથે.

મહાન નરો—તેઓનાં ચિત્ર અને ચારિત્રની અગત્ય જોગ નોંધ—

વીલ્યમ ઇવર્ટ ગ્લૅડસ્ટન–ચિત્ર સાથે; હિન્દના દાદા–મરહુમ દાદાભાઇ નવરોજી–ચિત્ર સાથે; મરહુમ જમશેદજી નસરવાનજી તાતા–ચિત્ર સાથે; મરહુમ ફીરોજશાહ મે. મેહેતા–ચિત્ર સાથે; મરહુમ સર જમશેદજી જીજીભાઇ પહેલા બારોનેટ—ચિત્ર સાથે; મહાન લડવૈયો–નેપોલ્યન બોનાપાર્ટ—ચિત્ર સાથે.

દીકરોને માતાની ખાનગી સલાહ.

શરીરના જીવન-રક્ષક-પદાર્થની બરબાદીથી જુવાનીનું કરમાઇ જવું-ભયંકર દરદોના ભોગ થવું-નસીબનું નખોદ વળવું.

(સુધારા વધારા સાથની આવૃતિ બીજી.) કીંમત રૂ. ૧-૪-૦.

લખનાર:—**બેહમન સોરાબજી બનાજી.**

સાંકળીયું:–દીબાચો:–માબાપોને ચેતવણી; પ્રકરણ ૧ લું.—અમુલ્ય ખાનગી સલાહ;—(૨) ખીલતી જુવાની અને જનન અવયવોની સંભાળ; (૩) માસીક માંદગી અથવા અડકાવું; દસતાન થોડું જવું અથવા અટકવું, દસતાન પુસ્કળ વહેવું, દસતાનના દરદોના ઉપાયો, માસીક માંદગી વખતે શું જતન રાખવી જોઇએ, અટકાવ અથવા દુર બેસવા વિષે જરથોસ્તી ધર્મનું શિક્ષણ, **(૪) સ્ત્રીનો જીવન રક્ષક પદાર્થ, (૫) સ્વબિગાડ** (Self-Pollution), સ્વબિગાડ એટલે શું ? સ્વબિગાડથી થતાં દરદો, માસીક માંદગીનાં દરદો, સફેદ ધાતનું વહેવું. (Leucorrhoea) હીસતીર્યા, ઘેલાપણું, મોંહપર ખીલ થવા વગેરે, જુવાનીનું કરમાઇ જવું, નસીબનું નખ્ખોદ વળવું; **(૬) સ્વબિગાડની બદીથી પાયમાલ થયલી છોકરીઓના દાખલાઓ; (૭) સ્વબિગાડની બુરી**

ટેવ છોડી દેવાના ઉપાયો, (૮) સ્વબિગાડથી થતાં દુ:ખ દરદોના ઉપાયો; ગર્ભસ્થાનમાંથી સફેદ ધાતનું વહેવું, તેના કારણો, ચિન્હો, ઉપાયો, ગર્ભસ્થાનનું પોતાની જગા ઉપરથી ખસી જવું અથવા બહાર ખેંચાઇ આવવું તેના કારણો, ચિન્હો, ઉપાયો; ગર્ભસ્થાનનું મોંહ સફરા બાજુ ઢળી જવું, કારણો, ચિન્હો, ઉપાયો; **હીસતીર્યા**—કારણો, ચિન્હો, ઉપાયો; **ભેજાંના દરદો**—ઘેલાપણું, ધખારા, મગજની નબળાઈ, ગમગીની, ઉપાયો, **કબજીયાત**, ઉપાયો, ડૉકટર ત્રાલના થંડા પાણીથી દરદો સાજા કરવાના ઉપાયો; (Cold-Water Cure) **પાણી પીવાની** અસરો; **પોશાક;** ટાઇટ બુટની નુકસાનકારક અસરો, પોશાકની ખરી ખુબસુરતી; **(૯) સ્ત્રી જાતીની ઉત્પત્તીનો ભેદ;** સ્ત્રી જાતીની શ્રેષ્ટાઇ; **(૧૦) સ્ત્રી-મરદ વહેવાર;** જાતિ સંબંધી પવિત્ર વહેવાર, બદવહેવાર, બદવહેવાર કેમ ઉત્પન્ન થાય છે, બદવહેવારથી પાયમાલ થયલી છોકરીનો બોધકારક દાખલો, બદવહેવાર ગર્ભનો અટકાવ કરીને; વેશ્યા સ્ત્રી, **(૧૧) સ્ત્રીની પાકદામન એજ સ્ત્રીનો ખરો શણગાર અને સત્યજીવન છે;** શરીરની પવિત્રતા, મનની પવિત્રતા, કાનની કેળવણી, વિચારો ઉપરનો કાબુ, ખોરાક; **(૧૨) માબાપની સેવા; (૧૩) પ્યારમાં પડવા વિષે સાવચેતી;** પ્યાર અને હવસ, લગનનું વચન, **(૧૪) લગનની ફિલસુફી;** જીંદગીનો ઘણોજ અગત્યનો બનાવ, લગન અને કુદરતનો કાયદો, ખરો પ્યાર એ ખોદાઇ આકર્ષણ છે, એક મહોરદારના સદ્‌ગુણો, તારો ભરથાર તે તારો કોણ? **જુદદીન લગન;** જુદદીન લગન સુખી નિવડતાં નથી તેનાં કારણો; **(૧૫) સ્ત્રીઓના પતિવ્રુતાના સદગુણના જાણવા લાયક દાખલાઓ; (૧૬) પરણેલી જીંદગી માટેના સદગુણો;** પરણેલી જીંદગીમાં રાખવી જોઇતી પવિત્રાઇ, સંસાર સુખ માટેના થોડાક નિયમો, ઘર ધણીઆણીની મુખ્ય ફરજો, માતા તરીકેની ફરજો, મરજી પ્રમાણેનું બાળક. **(૧૭) સ્ત્રીઓની બંદગીની સંસારમાં ચમતકારીક અસરોના જાણવા લાયક દાખલાઓ.** જીંદગીની નેમ, સેવટના સખુનો.

બંદગીનું બળ.

અને તેના મળેલા જાણવા લાયક જવાબો.

હાલની શાસ્ત્ર વિદ્યા Science અને ફીલસુફી સાથે સમજણ.

આવૃત્તિ ત્રીજી—કિંમત રૂ. એક.

કર્તા—**મી૦ બેહમન સોરાબજી જા. બનાજી.**

સાંકળીયું.—પ્રકરણ ૧ લું. બંદગી એટલે શું?—બંદગીના ખરા અર્થ વિષે વિદ્વાનોનાં મતો—બંદગીના ચાર ભાગોનું વર્ણન. (૨) બંદગી કરવાથી થતા અમુલ્ય ફાયદાઓ—બંદગીથી આત્મ શકિત ખીલે છે—બંદગી આપણને પવિત્ર બનાવે છે—ઇશ્વરનો આભાર માનવાના ફાયદાઓ—(૩) બંદગીના જાણવા લાયક જવાબો—બંદગીનાં બળથી સાજાં કરવામાં આવેલી બીમારી અને દરદો—બંદગીથી દરદો સાજાં થાય છે તેની સમજણ. બંદગીનાં બળથી પૈસાની તંગી અને મુફલેસી દુર થાય છે. બંદગીનાં બળથી પૈસાની મદદ મેળવી એક ગરીબ વિદ્યાર્થી ઉંચા પ્રકારનો તબીબી અભ્યાસ કરવાને શકિતવાન થયો—(૪) બંદગીના જવાબ કુદરતી કાયદાને અનુસરીને મળે છે કે ઇશ્વરના મોજેજાથી મળે છે. તેની સમજણ. (૫) બંદગીનું બળ હાલની વિદ્યાઓને આધારે—ફિરેસ્તાઓ, મહાત્માઓ, દેવતાઓ બંદગીના બળથી લોકોનું રક્ષણ કેમ કરે છે?—"હજંધરેમ બએષજનામ"ની બંદગીથી તન્દરૂસ્તી કેમ મેળવી શકાય?—બંદગીના અવાજથી થતો અણદિઠ ફેરફાર—મંત્ર વિદ્યાની સમજણ—મરણ પામેલા માણસપર થતી બંદગીની અસર. (૬) બંદગીનો જવાબ મેળવવાની રીત—બંદગીનો જવાબ ખુદાની મરજી પ્રમાણેનો મળવો જોઇએ—બંદગીનો જવાબ મેળવવા ખંતની જરૂર—બંદગીને માટે ધ્યાન ધરવાની રીત—મનને બંદગીમાં એકાગ્રહ કરવા ઇચ્છા શકિત અને કલ્પના શકિતનો ઉપયોગ કરવાની રીત—બંદગીનું બળ બંદગીના સાર ઉપર મનન કરવાથી વધે છે—બંદગી કરતી વખતે ઇશ્વરને આપણા અંતરમાં શોધવાથી થતો ફાયદો—બંદગીનો જવાબ મેળવવા ઇશ્વરની ખરી ભકિત કેવી હોવી જોઇએ.

જેહાંગીર બી. કરાણીના છોકરાઓ,

ગુપ્ત મનશક્તિની મહાન શોધો, જે વડે એક માણસ દુઃખ દરદ, મોત અને નસીબ પર કાબુ રાખી શકે.

કીંમત આના બાર.

કર્તાઃ—**બેહમન સોરાબજી જાં. બનાજી.**

સાંકળિયું. પ્રકરણ ૧ લું.—માનસિક અભ્યાસની જરૂર. દુઃખ દરદો અને મોતની ઉત્પતિ કેમ થઇ? મન એટલે શું અથવા શાનું બનેલું છે? **વિચાર શકિતને લગતી મોટી શોધો.** વિચાર શકિત કેમ ઉત્પન્ન થાય છે? વિચારના આકારના ફોટોગ્રાફિક પુરાવા. એક મન બીજાં મન ઉપર દુરથી કેમ અસર કરે છે (Telepathy) તેનો ફોટોગ્રાફીનો પુરાવો. માનસિક સંદેશાના ખરા પ્રયોગો. વિચારશકિત એક બળ છે—તે તપાસવાનો સાંચો, વિચારશકિતની ચપળતા અને ઝડપનું પ્રમાણ. મનનું સ્થળ. મન ભેજાં વગર કામ કરી શકે છે—વિદ્વાનોના પુરાવા. મનનું એક છૂપું (Subjective) અને બીજું જાહેર (objective) સ્વરૂપ તેના પુરાવા. છુપાં મન (subjective mind) ની મહાન શોધ (૨) **છુપાં મનની ભેદી ખાસિયતોની શોધો** છુપાં મનપર સુચનાશકિત (Suggestion) ની ભેદી અને ચમત્કારિક અસરોની દાખલા દલીલ સાથની તપાસ. છુપું મન શરીરના દરેક ભાગ અને અવયવ ઉપર કેટલો કાબુ ધરાવે છે તેના હિપ્નોટિઝમના કરવામાં આવેલા પ્રયોગથી પુરાવા. **ઉંઘ**—ઉંઘ આપણા પોતા ઉપરનું હિપનોટિઝમ છે (auto-hypnotism); ઉંઘમાં દુઃખ દરદો

૨૨૦—૨૨૨, વોરા બજાર, કોટ, **મુંબાઈ.**

કેમ સાજાં કરવાં, માઠી ટેવો કેમ સુધારવી, અભ્યાસને માટે છુપી મનશક્તિ કેમ ખિલવવી,—ખોવાયલી ચીજો કેમ શોધવી તે માટે વહેવારૂ સુચના (દાખલા સાથે); મજબુત સુચના શક્તિથી મોત અને શરીરમાં ઝહેર કેમ ઉત્પન્ન થાય છે તેના ખરા બનેલા દાખલા. શરીરના દરેક ભાગ અને અવયવ ઉપર મન કેવી બળવાન અસર કરે છે તેની શારિરક અને માનસિક શાસ્ત્રથી દાખલા સાથે સમજણ. મનના ભારે જુસ્સા તંદરોસ્તી બગાડે છે. એક માતા પોતાની મનશક્તિથી પેટમાંના છોકરાં ઉપર ભેદી અસર કરી પોતાની ધારણા પ્રમાણેનું બચ્ચું બનાવી શકે (દાખલા સાથે), મન શરીરમાં દુ:ખ દરદ, મોત અને ઝેહેરો કેમ ઉત્પન્ન કરે છે તેની વૈદકશાસ્ત્રના દાખલા દલીલ સાથે સમજણ; લાગણી દરદો કેમ ઉત્પન્ન કરે છે? મનથીજ સઘળાં દુ:ખ દરદો ઉત્પન્ન થાય છે અને સાજાં થાય છે. (તબીબોનાં મતો) (૩) **છુપાં મનનો દુ:ખ દરદો સાજાં કરવાનો જાતી** ગુણ આપણાં મનની અસર આપણી મરજી પ્રમાણે શરીરપર કેમ કરવી વાને શરીરપર કાબુ કેમ મેળવવો તેની સમજણ. હસવાથી અને ખુશાલ સ્વભાવથી દુ:ખ દરદ સાજા કરવાની રીત. શ્વાસ ક્રિયાથી તંદરોસ્ત બનવાની રીત. **મોતપર કાબુ મેળવવાની રીત.** મોત વિષે વિદ્વાનોનાં મતો. ઇચ્છાશક્તિનાં બળ (will-power)થી મોતમાંથી બચેલાં માણસોના ડાકટરોએ આપેલા દાખલાઓ. ઇચ્છાશક્તિનાં બળથી મોત સામે બચાવ કરવાની રીત. **નસીબપર કાબુ મેળવવાની રીત,** નસીબનું બંધારણ ગુપ્ત રીત કેમ થાય છે તેની સમજણ; કલ્પના શક્તિ (imagination); મનની એકાગ્રહતા (concentration) અને ઇચ્છાશક્તિ (will-power) એ ત્રણને ખિલવી, નસીબપર કાબુ મેળવવાની રીત. જાતી ભોગ અને પ્યારની નસીબપર અસર. દુરગુણો કાઢી નાખવાની સહેલી રીત. મનની લગતી મહાન શોધોનો ટુંક સારાંશ.

જેહાંગીર બી. કરાણીના છોકરાઓ,

નવી બીજી આવૃતિ બાહેર પડી છે.

રૂસ્તમ નામું

જેહાં પેહલવાન રૂસ્તમનાં પરાક્રમોનો રસીલો હેવાલ શાહનામાંને આધારે



રચનાર—**શમ્શ-ઉલ-ઑલ્મા ડૉ. જીવનજી જ. મોદી,** બી. એ.

શાહનામાંનાં સર્વ દાસ્તાનોમાં રૂસ્તમ પેહલવાનનો વિભાગ ઘણી અગત્યની જગ્યા લે છે. આગળી ઇરાની જાહોજલાલીમાં જેહાં પેહલવાને જે તારીફલાયક ભાગ ભજવ્યો છે તેનું તવારીખી સહાદત સાથનું આ **"રૂસ્તમ નામું"** આગળી ઇરાની પાક દયાનત, પર્માર્થ અને સખી તબેહની ગવાહી આપશે. જરથોસ્તીઓમાં જ્યારે પોતાનાં માદરવતન **ઇરાન** તરફ હાલ વધુ ધ્યાન ખેંચાતું જાય છે, તેવે વખતે પોતાના નામાંકીત વડવાઓની જાહોજલાલીનો ચિતાર આપતું આ પુસ્તક દરેક જરથોસ્તી વાંચી પોતાનાં પૂર્વજો માટે ઘણું નવું જાણશે અને જુવાનો માટે તેઓની Character ખીલવવા માટે સાંધનરૂપ થઈ પડશે. શરૂઆતમાં લગભગ ૩૪ સફાની પ્રસ્તાવનામાં એના વિદ્વાન લેખક ઘણુંક અજવાળું નાખે છે. સામટી રીતે લેતાં આ પુસ્તક દરેક જરથોસ્તી બાનુ તેમજ ગ્રહસ્થ અને ખાસ કરી જવાન વર્ગના હાથમાં જરૂર મુકવા જેતું છે.

કીંમત રૂપ્યા બે.

૨૨૦-૨૨૨, વેરા બજાર, કોટ, **મુંબાઈ.**

કરાણીની પાક ખોરદેહ અવસ્તા.

તમામ પાક ખોરદેહ અવસ્તા.—સર્વે બંદગીના સાર સાથે.

સાઈઝ ૫।×૩।। ઈંચ, કુલ્લે પાણાં ૧૦૨૦—કીં. રૂ. ૧।।.

પચ્ચીસ યશતો, ત્રીસે રોજની સેતાયશ, ગુજરેલાંની યાદ માટે ભણવાનો સતુમનો કરદો, ફ્રેરામરઓતનો હા તથા ગાથાના પાંચે હા, એકવીસ મોનાજાત, વગેરે બંદગીનો **સંપૂર્ણ સાર સાથે** સમાવેશ કીધો છે.

પાક ખોરદેહ અવસ્તા.—સર્વે બંદગીના સાર સાથે.

સાઈઝ ૪।×૨।। ઈંચ, સત્તર યશતો—૭૨૭ પાણાં. કીં. બાર આના.

રોજની ફરજ્યાત બંદગી ઉપરાંત, હોરમજદ, મોટી તથા નાની હપતન, અરદીબેહેસ્ત, સરોશ હાદોખ્ત તથા વડી, બેહેરામ, તીર, ખોરદાદ, ગોશ, આવાં, આસ્તાદ, ખોરશેદ, **શીરોજા, અરશસંગ,** નાની હોમ, અને વનંત યશ્તો સાથે કુલ **સત્તર** યશ્તો અને દાદાર અહુરમજદનાં ૧૦૧ નામો અને ગુજરેલાંની યાદ માટે ભણવાનો કરદો આપ્યો છે.

પૉકેટ પાક ખોરદેહ અવસ્તા.—સર્વે બંદગીના સાર સાથે.

સાઇઝ ૩×૨। ઈંચ, નવ યશતો—૬૯૦ પાણાં. કીં. આઠ આના.

રોજની ફરજ્યાત બંદગી ઉપરાંત હોરમજદ, મોટી તથા નાની હપતન, અરદીબેહેસ્ત, સરોશ હાદોખ્ત તથા વડી, બેહેરામ, નાની હોમ અને વનંત યશ્ત મળી કુલ **નવ** યશ્તો, દાદાર અહુરમજદનાં ૧૦૧ નામો અને ગુજરેલાંની યાદ માટે ભણવાના કરદાનો **સંપૂર્ણ સાર સાથે** સમાવેશ કીધો છે.

વેસ્ટ—પૉકેટ પાક ખોરદેહ અવસ્તા—સર્વે બંદગીના સાર સાથે.

સાઇઝ ૩।।×૨। ઈંચ, છ યશતો—૪૪૬ પાણાં.—કીં. છ આના.

ફરજ્યાત બંદગી ઉપરાંત હોરમજદ, અરદીબેહેસ્ત, સરોશ હાદોખ્ત, વડી ન્હાની હોમ અને વનંત યસ્ત મળી **છ યશતો,** દાદાર અહુરમજદનાં ૧૦૧ નામો અને ગુજરેલાંની યાદ માટે ભણવાનો કરદો **સંપૂર્ણ સાર સાથે** આપ્યો છે.

ખાસ મોટા ટાઇપની પાક ખોરદેહ અવસ્તા.

૧૩ યશ્તની રૂ. એક; છ યશ્તની આના આંઠ.

જેહાંગીર બી. કરાણીના છોકરાઓ,

જેહાંગીર કરાણીવાળી

નવી અરેબ્યન નાઇટ્સ.

——:૦:——

પુસ્તક ૧ લું અને ૨ જું.

——:૦:——

જેમાં **૧૫૫** ચિત્રો સાથે **૫૮** વાર્તાઓ આપી છે, દુનિયાની અનેક ભાષાઓમાં તરજુમો થયલી આ કેતાબ સર્વે ઠેકાણે ઘણીજ માનીતી થઇ પડી છે. એમાં વાર્તાઓનો ભંડાર ભરેલો છે, અને તે અતિશય રસીલી અને વાંચવાજોગ છે એ એટલી તો જાણીતી બીના છે કે તે માટે વધુ ભલામણની જરૂર રહેતી નથી. ગુજરાતી ભાષામાં એની અનેક આવૃતિઓ નિકળી છે, જેમાં સરળ અને રસીલી ભાષામાં **જેહાંગીર કરાણીવાળી અરેબ્યન નાઇટ્સ** ઘણી વખણાઈ હતી અને તેની છેલ્લી આવૃતિ ખપી જવા પછી તેની માંગણી ચાલુ રહેવાથી મોટા ખરચે ચિત્રો સાથની આ **ચોથી આવૃતિ** બાહેર પાડી છે.

રૉયલ ઑકટેવો, ચોપાનિયાંના કદનાં લગભગ ૯૦૦ પાણાનાં
૧૫૫ ચિત્રો સાથનાં ફુલ કલૉથ બન્ને વાલ્યુમોની કીંમત
ખાસો આમને સવળ પડે કરી

બન્ને વાલમના રૂ. ૬॥

રાખી છે, તેથી સાહિત્યના શોખીન સજ્જનોને આ સાહસને દરેક ઉત્તેજન આપવાની ખાસ અરજ છે.

૨૨૦-૨૨૨, વેરા બજાર, કોટ, મુંબાઈ.